



UNIL | Université de Lausanne

Unicentre

CH-1015 Lausanne

<http://serval.unil.ch>

---

Year : 2021

## **Stoïcisme et thérapie de l'âme**

Du bon usage des représentations à la transformation de soi à partir des *Entretiens* et du *Manuel* d'Épictète

Jérôme Revaclier

Jérôme Revaclier, 2021, Stoïcisme et thérapie de l'âme. Du bon usage des représentations à la transformation de soi à partir des *Entretiens* et du *Manuel* d'Épictète

Originally published at : Mémoire de maîtrise, Université de Lausanne

Posted at the University of Lausanne Open Archive.  
<http://serval.unil.ch>

### **Droits d'auteur**

L'Université de Lausanne attire expressément l'attention des utilisateurs sur le fait que tous les documents publiés dans l'Archive SERVAL sont protégés par le droit d'auteur, conformément à la loi fédérale sur le droit d'auteur et les droits voisins (LDA). A ce titre, il est indispensable d'obtenir le consentement préalable de l'auteur et/ou de l'éditeur avant toute utilisation d'une oeuvre ou d'une partie d'une oeuvre ne relevant pas d'une utilisation à des fins personnelles au sens de la LDA (art. 19, al. 1 lettre a). A défaut, tout contrevenant s'expose aux sanctions prévues par cette loi. Nous déclinons toute responsabilité en la matière.



**UNIL** | Université de Lausanne

Unicentre

CH-1015 Lausanne

<http://serval.unil.ch>

---

### **Copyright**

The University of Lausanne expressly draws the attention of users to the fact that all documents published in the SERVAL Archive are protected by copyright in accordance with federal law on copyright and similar rights (LDA). Accordingly it is indispensable to obtain prior consent from the author and/or publisher before any use of a work or part of a work for purposes other than personal use within the meaning of LDA (art. 19, para. 1 letter a). Failure to do so will expose offenders to the sanctions laid down by this law. We accept no liability in this respect.

UNIVERSITÉ DE LAUSANNE  
FACULTÉ DES LETTRES

Mémoire de Maîtrise universitaire ès lettres en Philosophie

**Stoïcisme et thérapie de l'âme**

Du bon usage des représentations à la transformation de soi à partir des  
*Entretiens* et du *Manuel* d'Épictète

par

Jérôme Revaclier

sous la direction du Professeure Alexandrine Schniewind

Session de printemps 2021



## Table des matières

INTRODUCTION .....	5
EXPOSE DU PROBLEME .....	7
STRUCTURE .....	9
1. LA PHILOSOPHIE COMME MANIÈRE DE VIVRE DANS L'ANTIQUITÉ GRECQUE.....	12
1.1. LE DISCOURS PHILOSOPHIQUE .....	12
1.2. LES ÉCOLES DE PHILOSOPHIE.....	13
1.2.1. <i>Philosophies dogmatiques et méthodes d'enseignements</i> .....	17
1.2.2. <i>Direction spirituelle</i> .....	18
1.3. LES EXERCICES SPIRITUELS .....	21
2. PHILOSOPHIE ANTIQUE ET THÉRAPIE DE L'ÂME.....	25
2.1. LE SOIN DE SOI ( <i>THERAPEUEIN HEAUTON</i> ) ET LE SOUCI DE SOI ( <i>EPIMELEIA HEAUTON</i> ).....	26
2.1.1. <i>La notion de souci de soi chez Foucault</i> .....	28
2.2. LES MALADIES DE L'ÂME ( <i>NOSÊMATA</i> ) .....	29
2.2.1. <i>L'influence des passions sur l'âme</i> .....	30
2.2.2. <i>Le siège des désirs (l'epithumia)</i> .....	31
2.2.3. <i>La passion stoïcienne</i> .....	33
2.3. LA THÉRAPEUTIQUE DES PASSIONS .....	36
2.3.1. <i>L'exemple du stoïcisme ancien</i> .....	38
2.3.1.1. Définition et classification des passions .....	38
2.3.1.2. Théorie de la représentation ( <i>phantasia</i> ).....	40
2.3.1.3. Le <i>logos</i> comme thérapeutique des passions.....	42
2.3.1.4. La vertu ( <i>arété</i> ) comme source de bonheur ( <i>eudaimonia</i> ).....	45
3. LES <i>ENTRETIENS</i> ET LE <i>MANUEL</i> D'ÉPICTÈTE : DEUX TRAITÉS POUR S'EXERCER À LA PHILOSOPHIE.....	48
3.1. LES CHOSSES QUI DÉPENDENT DE NOUS ET CELLES QUI NE DÉPENDENT PAS DE NOUS .....	51
3.1.1. <i>L'ordre rationnel du monde</i> .....	53
3.2. LA MORALE STOÏCIENNE : LE BIEN, LE MAL ET LES INDIFFÉRENTS ( <i>ADIAPHORON</i> ).....	55
3.3. LA « PSYCHOLOGIE » DE LA <i>LOGIQUE</i> : DISCIPLINE DE L'ASSENTIMENT .....	59
3.3.1. <i>Les deux versants de la représentation : phantasia et phainomenon</i> .....	60
3.3.2. <i>L'usage des représentations (krêsis tôn phantasiôn)</i> .....	63
3.3.3. <i>L'assentiment (sunkatathesis)</i> .....	64
3.4. L' <i>ASKËSIS</i> : S'EXERCER À LA PHILOSOPHIE .....	70
4. STOÏCISME IMPÉRIAL : AU-DELÀ D'UNE ÉTHIQUE ? .....	73
4.1. FONCTION THÉRAPEUTIQUE DE LA DISCIPLINE DE L'ASSENTIMENT ET THÉRAPIES COGNITIVES .....	73
4.2. DU BON USAGE DES REPRÉSENTATIONS À LA TRANSFORMATION DE SOI.....	77
4.3. LA TRANSFORMATION DE SOI CHEZ MARC AURÈLE .....	79
CONCLUSION .....	84
BIBLIOGRAPHIE .....	89
TEXTES SOURCES .....	89
LITTÉRATURE SECONDAIRE.....	89
AUTRES RESSOURCES .....	91
ANNEXE .....	93
SCHÉMA DES EXERCICES DE LA DISCIPLINE DE L'ASSENTIMENT .....	93



## Introduction

Ce travail de mémoire a pour objectif de présenter à partir du stoïcisme la dimension pratique et thérapeutique de la philosophie dans l'Antiquité grecque. Il s'inspire notamment des travaux de Pierre Hadot<sup>1</sup> qui envisagent la philosophie antique comme une manière de vivre, c'est-à-dire comme un exercice spirituel qui a pour objectif de transformer l'existence d'un individu par un long et constant travail sur soi-même. On retrouve cette conception de la philosophie antique chez Michel Foucault<sup>2</sup> qui présente la philosophie comme « l'ensemble des principes et des pratiques qu'on peut avoir à disposition, ou mettre à la disposition des autres, pour prendre comme il le faut soin de soi-même ou soin des autres<sup>3</sup> ». Ici, la philosophie est conçue comme un ensemble de moyens que l'on peut disposer à des fins thérapeutiques. Cet aspect qui consiste littéralement à prendre soin de soi (*therapeuein heauton*) est précisément ce qui nous intéresse dans notre étude. Il sera donc largement discuté à partir des *Entretiens* et du *Manuel* d'Épictète<sup>4</sup> qui ont l'avantage d'exposer parfaitement bien cette conception de la philosophie. Ce choix ne discrédite pas pour autant d'autres traditions philosophiques antiques qui partagent ce même principe comme c'est le cas du platonisme ou de l'épicurisme pour ne citer qu'elles. En effet, toutes les écoles de philosophie proposent d'une part un discours philosophique qui consiste à exposer les principes fondamentaux de la doctrine à ses élèves et d'autre part une pratique qui s'accomplit par le biais d'exercices spirituels (rappelons-nous, la philosophie est « l'ensemble des principes et des pratiques » qu'on peut avoir à disposition). Ainsi, ce n'est qu'en combinant le discours philosophique à la pratique des exercices spirituels que l'élève philosophe peut prétendre atteindre à une certaine sérénité ou paix de l'âme (*ataraxia*). En d'autres termes, ce n'est qu'à l'aide des exercices spirituels que le discours philosophique s'incarne dans l'âme du pratiquant et transforme ses convictions, ses actes, et par conséquent son mode de vie. Discours et mode de vie sont donc indissociables dans la philosophie antique.

---

<sup>1</sup> Professeur honoraire au Collège de France, philosophe et historien de la philosophie antique, Pierre Hadot (1922-2010) est l'auteur de nombreux ouvrages autour de la notion d'exercice spirituels et de la philosophie comme manière de vivre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* (Paris, Folio, 1995) et *Exercices spirituels et philosophie antique* (Paris, Albin Michel, 2002) sont quelques-uns de ces livres qui développent ces notions. Spécialiste du stoïcisme, il publie notamment *La Citadelle intérieure* (Paris, Fayard 1992) ainsi qu'une introduction et une traduction du *Manuel* d'Épictète (Paris, Le livre de Poche, 2000).

<sup>2</sup> Professeur au Collège de France et philosophe, Michel Foucault (1926-1984) consacre en 1982 un cours sur la notion de « souci de soi » qui organise les pratiques de la philosophie. *L'herméneutique du sujet* (Paris, Seuil, 2001) est une transcription de ce cours. Ses recherches s'inspirent notamment de la notion d'exercice spirituel développée par Pierre Hadot.

<sup>3</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France 1981-1982*. Paris, Gallimard, Seuil, 2001, p. 131.

<sup>4</sup> Épictète est né en Phrygie à Hiérapolis en l'an 50 de notre ère. D'abord esclave de son maître Épaphrodite, il suit les leçons du philosophe stoïcien Musonius Rufus. En 90, alors qu'il est déjà considéré comme un philosophe renommé, il est exilé de Rome par Domitien comme tous les autres professeurs de philosophie. Dès lors, il s'installe à Nicopolis où il fonde son école de philosophie qui connaît un grand succès. Il meurt probablement vers 130. Epictetus. *Manuel d'Épictète*, trad. Hadot Pierre. Paris, Le livre de Poche, 2000, pp. 14-25.

Néanmoins, ce double aspect de la philosophie qui a la capacité de transformer l'individu a progressivement disparu suite à l'émergence du christianisme. « Avec le Moyen Âge, on assiste à une séparation radicale du mode de vie philosophique (qui fait désormais partie de la spiritualité chrétienne), et du discours philosophique, qui devient un simple outil théorique au service de la théologie (*ancilla theologiae*). De la philosophie antique, on ne garde plus alors que les techniques scolaires, les procédés d'enseignement, la théorie du raisonnement, les représentations cosmologiques, c'est-à-dire un simple matériel conceptuel<sup>5</sup> ». La philosophie s'est ainsi trouvée dépouillée de la psychagogie et limitée à une activité théorique et abstraite si bien qu'aujourd'hui, les pratiques de soin de soi sont plus du ressort de la science comme la psychothérapie ou des pratiques spirituelles et religieuses. Or, peut-on dépouiller entièrement la philosophie de sa dimension pratique et thérapeutique ? Cela dépend de notre manière de concevoir et d'étudier la philosophie. Si l'apprentissage des notions philosophiques passe inévitablement par le discours philosophique, il peut également avoir un impact existentiel sur celui qui les étudie. Cela nécessite toutefois de s'exercer à la philosophie, de transformer le discours en acte par la pratique des exercices spirituels. Si comprendre intellectuellement la notion de justice et les enjeux philosophiques qu'elle soulève est indispensable, la pratique quotidienne de cette vertu peut nous aider à transformer nos modes d'agir, à prendre conscience et à nous libérer de nos actions déraisonnables. Ainsi, vivre la philosophie comme un exercice spirituel a le pouvoir de transformer progressivement notre âme.

Les textes du stoïcisme impérial (du I<sup>er</sup> au III<sup>e</sup> siècle ap. J.-C.) d'Épictète et de Marc Aurèle exposent particulièrement bien cet aspect pratique et thérapeutique de la philosophie que nous venons d'évoquer<sup>6</sup>. Leurs lectures indiquent précisément la conduite que le philosophe doit adopter pour s'exercer à la philosophie afin qu'il se prépare aux événements possibles de la vie et cela dans le but de « protéger l'âme, pour l'empêcher qu'elle soit atteinte, pour lui permettre de conserver son calme<sup>7</sup> ». Ils ont par conséquent l'avantage de nous apporter des informations précises sur l'enseignement et la pratique de la philosophie stoïcienne et sur le mode de vie des philosophes de l'Antiquité grecque. Or, et bien qu'ils nous invitent à saisir l'essence même de la philosophie antique, ils nous permettent également d'envisager à *présent* la philosophie comme manière de vivre, c'est-à-dire davantage comme un moyen de conversion à un mode de vie vertueux que comme une discipline purement théorique et intellectuelle. C'est entre autres cet aspect qui consiste à *redécouvrir* la dimension pratique et thérapeutique de la philosophie qui a sollicité notre intérêt à approfondir le stoïcisme dans le cadre de cette étude.

---

<sup>5</sup> Hadot, Pierre. « Préface » à J. Domanski, *La Philosophie, théorie ou manière de vivre ? Les controverses de l'Antiquité à la Renaissance*. Paris – Fribourg, Cerf – Éditions universitaires de Fribourg, 1996, p. vii-viii.

<sup>6</sup> Nous avons toutefois fait appel à d'autres auteurs stoïciens pour approfondir les notions fondamentales du stoïcisme.

<sup>7</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet., op. cit.*, p. 311.



## Exposé du problème

On l'a vu, vivre en philosophe à l'instar de Socrate nécessite une *conversion* à un mode de vie philosophique. Or, qu'est-ce qu'une vie de philosophe ? S'il y a la nécessité d'une conversion à un mode de vie, cela présuppose que la manière de vivre du non-philosophe ne correspond pas à cet idéal de vie. Ainsi, en quoi la manière de vivre de l'homme ordinaire ne répond-t-elle pas aux exigences de ce mode de vie philosophique ? Si le philosophe vit une vie gouvernée par la raison, que son discours est par conséquent en accord avec ses actes, et qu'il peut dès lors qualifier sa vie comme vertueuse, heureuse et sans troubles, alors toutes ces qualités semblent être le résultat de sa conversion à un mode de vie philosophique. Si tel est le cas, cela présuppose que l'homme ordinaire ne possède ou n'applique pas toutes ces qualités sans quoi il serait un philosophe ! Or, quelles sont les raisons qui l'empêchent de développer ou de mettre en pratique ces qualités de sagesse et de vertu dans sa vie ? Car force est de constater que sans celles-ci, l'homme ordinaire a plutôt tendance à se comporter de manière insensée (il n'est généralement pas vertueux). Et les conséquences d'un tel comportement ne peuvent garantir une certaine tranquillité de l'âme. Or, du point de vue des philosophes antiques, une telle âme est considérée comme malade. Dès lors, quelle sont ces maladies, pour quelles raisons se développent-elles, pourquoi doit-on les traiter et par quels moyens ?

De manière générale, chaque tradition philosophique de l'Antiquité propose des remèdes à ceux qui souhaitent guérir des maladies de l'âme. D'une part, le discours philosophique les éclaire sur les causes et les conséquences du développement de ces maladies et d'autre part les exercices spirituels les renseignent sur les moyens concrets à mettre en œuvre pour traiter ces maladies. Le mode de guérison de l'âme va donc essentiellement dépendre de la manière dont la tradition philosophique conçoit et présente sa vision du monde à ceux qui souhaitent adhérer à cette école. Toutefois, ce qui nous intéresse, c'est précisément la manière dont les stoïciens répondent à cette problématique thérapeutique. En d'autres termes, que proposent-ils pour guérir ces âmes troublées ? C'est à partir des deux traités d'Épictète que nous tenterons d'y répondre. Or, étant donné le vaste champ d'étude que peut soulever ces deux traités, nous nous sommes principalement limités à une seule partie de l'enseignement d'Épictète, à savoir celui de la discipline de l'assentiment (*sunkatathesis*) qui est rattachée au domaine de la *logique* et qui se rapporte aux assentiments que l'on donne aux jugements par un examen critique des représentations (*phantasia*). Ce choix se justifie par le fait qu'elle est à la fois sous-jacente et complémentaire aux deux autres disciplines, celle du désir qui est rattachée au domaine de la *physique* et celle de l'action qui est rattachée au domaine de l'*éthique*<sup>8</sup>. En ce sens, l'usage des représentations est central et essentiel dans l'enseignement d'Épictète parce qu'il a le pouvoir d'influencer de manière significative nos désirs et nos impulsions. Ainsi, toute une partie de

---

<sup>8</sup> Nous verrons qu'il existe un lien entre les disciplines et les parties de la philosophie.

l'ascèse stoïcienne semble reposer sur ce moment de liberté « cognitif » qui consiste à examiner nos représentations. Dès lors, si l'examen des représentations déterminent nos comportements et nos actions, n'est-il pas le lieu *de la possibilité* d'une transformation de soi ? Or, qu'est-ce qu'une représentation d'un point de vue stoïcien ? A quoi consiste l'examen des représentations ? Comment peut-on le pratiquer ? En quoi cette pratique qui consiste à faire un bon usage des représentations a des vertus thérapeutiques ?

S'exercer à la discipline de l'assentiment répond donc à des exigences thérapeutiques qui consiste à prendre soin de son âme. Or, si celle-ci contribue à la guérison des maladies de l'âme, ne participe-t-elle pas également à une réelle transformation existentielle de l'individu ? Souvenons-nous, l'objectif du philosophe est de se *convertir* à un mode de vie philosophique, c'est-à-dire de transformer sa manière de vivre. En ce sens, si la discipline de l'assentiment a des répercussions sur l'état psychique de l'individu et qu'elle participe à une métamorphose de sa personnalité<sup>9</sup>, n'opère-t-elle pas une transformation radicale de son existence ? Nous sommes toutefois conscients que c'est bien l'*ensemble* des principes et des pratiques de la philosophie qui ont des répercussions existentielles sur la vie du pratiquant. Or, et d'un point de vue pratique, la discipline de l'assentiment semble jouer un rôle prépondérant dans ce processus de transformation de soi puisqu'elle « embrasse en un certain sens les autres disciplines qui ne peuvent se pratiquer que par une rectification perpétuelle de notre discours intérieur<sup>10</sup> ». Cela dit, si l'usage correct des représentations s'immisce dans les deux autres disciplines, nous pouvons nous demander de quelle manière l'ensemble des pratiques de soin de soi proposées par Épictète transforment l'existence du pratiquant ? Autrement dit, si les pratiques de soin de soi opèrent une « transfiguration du mode d'être<sup>11</sup> » au sens foucauldien, ne doit-on pas considérer que ces pratiques ont, en plus de leur valeur psychagogique (influence corrective ou *thérapeutique* sur l'attitude psychique d'autrui), une valeur spirituelle qui a pour effet d'accomplir une transformation progressive du sujet par « un retour de la vérité sur le sujet<sup>12</sup> » ?

L'existence de l'individu semble donc bouleversée par la pratique des exercices spirituels des trois disciplines. Ce phénomène est d'autant plus intéressant qu'il permet de questionner de manière significative la valeur purement *éthique* que l'on peut parfois attribuer aux *Entretiens* et au *Manuel* d'Épictète. Certes, cette opinion s'explique par le fait que leurs contenus ne sont pas considérés comme des traités théoriques exposant les principes stoïciens fondamentaux mais davantage comme des manuels de conduites morales (surtout le *Manuel*)<sup>13</sup>. Le lecteur est

---

<sup>9</sup> Hadot, Pierre. « Exercices spirituels » in Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris, Albin Michel, 2002, pp. 20-21.

<sup>10</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle*. Paris, Fayard, 1992, p. 142.

<sup>11</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet*, *op. cit.*, p. 18.

<sup>12</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet*, *op. cit.*, p. 17.

<sup>13</sup> Ces deux traités sont une transcription de la deuxième partie du cours d'Épictète. Cf. *infra*, p. 48.

donc invité *en priorité* à s'exercer à pratiquer les trois disciplines. Or, nous l'avons vu, si les exercices spirituels opèrent une transformation existentielle sur le pratiquant, ne faut-il pas reconsidérer la valeur de ces deux traités dans leur ensemble ? Autrement dit, ne dépassent-ils pas cette dimension purement éthique du « comment agir » qu'on peut leur attribuer ? Seul le témoignage d'un élève assidu aux pratiques stoïciennes pourrait toutefois le démontrer. Or, qu'en est-il de Marc Aurèle qui a suivi une éducation stoïcienne et qui pratique les enseignements d'Épictète ? Est-ce que faire un bon usage des représentations facilite sa conversion à un mode de vie philosophique ? Peut-on, à travers ses *Pensées*<sup>14</sup>, prétendre qu'une transformation de soi s'est bel et bien opérée en lui ?

## Structure

Pour traiter notre problématique, nous avons divisé ce travail en quatre parties distinctes.

La première partie présente la philosophie comme manière de vivre dans l'Antiquité grecque. Ce moment est essentiel puisqu'il permet de nous replacer dans un contexte où la philosophie se veut avant tout comme un exercice pratique destiné à transformer le mode de vie de celui qui se consacre à la philosophie. Pour cela, nous verrons quels sont les moyens qui sont à disposition pour opérer cette conversion à un mode de vie philosophique. Si les écoles de philosophie proposent un discours philosophique qu'il faut comprendre comme la partie théorique de la philosophie, les dimensions pratique et thérapeutique de la philosophie qui nous intéressent se réalisent en partie dans ce lieu et notamment par le biais du dialogue philosophique (dialoguer, c'est pratiquer la philosophie). Pour cela, nous verrons comment les écoles de philosophie enseignent la philosophie en nous intéressant particulièrement à l'aspect dogmatique de l'enseignement (notamment chez les stoïciens), à la direction spirituelle qui s'établit entre le maître et son élève et aux exercices spirituels. Nous insisterons toutefois sur cette notion d'exercice spirituel en nous appuyant sur l'étymologie du terme grec *askèsis* qui nous renseignera sur la dimension pratique de la philosophie et qui nous permettra de justifier la nécessité de s'exercer à la philosophie par le biais des exercices spirituels. Nous verrons également en quoi consiste ces exercices spirituels, quels sont leurs effets sur le pratiquant et en quoi ils sont « spirituels ».

La seconde partie a pour objectif d'approfondir la fonction thérapeutique de la philosophie antique. En somme, qu'est-ce que la philosophie souhaite guérir, par quels moyens et pour quelles raisons ? Nous verrons que c'est bien de l'âme qu'il faut prendre *soin* car du point de vue de la philosophie antique c'est bien elle qui est malade. Or, pour comprendre la nécessité de prendre soin de son âme, nous ferons appel à la notion centrale du soin de soi (*therapeuein*

---

<sup>14</sup> Aurelius Antoninus, Marcus. *Pensées*, trad. Bréhier Émile. Paris, Gallimard, 2018.

*heauton*) en interrogeant d'une part l'étymologie du verbe grec *therapeuein* que l'on retrouve dans de nombreux textes philosophiques antiques et d'autre part en nous appuyant sur l'*Alcibiade* de Platon qui a l'avantage de nous éclairer sur la question « qu'est-ce que prendre soin de soi-même ? » (127e). Cela nous amènera à nous interroger sur la notion de souci de soi (*epimeleia heauton*) proposée par Hadot et Foucault qui consiste à soigner son âme par les pratiques du soin de soi (ou exercices spirituels). Nous verrons que si ces pratiques sont d'abord thérapeutiques, elles appellent également à une réelle métamorphose de l'être. Pour comprendre ce phénomène, nous nous appuyerons sur Foucault qui nous éclairera sur ce processus de transformation progressive du sujet à partir des notions de spiritualité et de vérité. Cela nous permettra de saisir la portée des pratiques du soin de soi qui semblent être à la fois thérapeutiques et spirituelles. De là, nous nous focaliserons principalement sur la fonction thérapeutique de la philosophie qui consiste à guérir les maladies d'une âme malade en nous demandant quelles sont ses maladies et en quoi sont-elles nuisibles ? Nous verrons que les passions sont la principale cause de nos troubles et que vouloir se convertir à la philosophie sera une manière d'entamer une véritable thérapie de l'âme qui consistera essentiellement à maîtriser nos passions. Après avoir défini la passion (*pathos*), nous discuterons de la fonction thérapeutique de la raison que l'on retrouve dans toutes les traditions philosophiques antiques, c'est-à-dire d'une pensée rationnelle qui est soin de l'âme, d'un *logos* qui éclaire nos passions. Cela nous amènera à nous focaliser sur le stoïcisme, à savoir leur conception de l'âme puis la manière dont il faut comprendre la passion stoïcienne. Pour cela, nous verrons, à partir du texte de Diogène Laërce<sup>15</sup>, comment les stoïciens du stoïcisme ancien (notamment Chrysippe) définissent la passion et quelles sont leurs propositions pour maîtriser les passions qui doivent être comprises comme le résultat d'un mauvais jugement. Le texte de Voelke<sup>16</sup> nous éclairera sur une première réponse thérapeutique aux passions, à savoir la méthode chrysippéenne qui propose le *logos* comme thérapeutique des passions. Ce choix n'est pas anodin puisqu'il nous permettra d'une part d'introduire et de définir la notion de représentation (*phantasia*) qui sera fondamentale dans la suite de cette étude et d'autre part de comprendre les mécanismes qui vont permettre au *logos* de remplacer des propositions erronées produites par des représentations qui ne sont pas conformes à la réalité et qui sont le résultat de nos faux jugements. Quant à la seconde réponse thérapeutique aux passions, nous nous pencherons sur l'apport curatif de la vertu face aux vices ainsi que sa contribution au bonheur. Nous verrons ce qu'est une vertu d'un point de vue stoïcien et comment celle-ci s'enseigne et se pratique. Ce sera également l'occasion de définir la notion de bonheur proposée par les stoïciens. Ce passage par le stoïcisme ancien aura l'avantage d'introduire et d'approfondir des notions essentielles que nous retrouverons dans le stoïcisme impérial d'Épictète.

---

<sup>15</sup> Laërce, Diogène. *Vies et doctrines des stoïciens*, trad. Goulet Richard. Paris, Le Livre de Poche, 2006.

<sup>16</sup> Voelke, André-Jean. *La philosophie comme thérapie de l'âme : Études de philosophie hellénistique*. Éditions Universitaires Fribourg Suisse, 1993.

La troisième partie de ce travail propose de montrer en quoi l'enseignement d'Épictète participe à une thérapeutique de l'âme et de quelle manière. Pour cela, nous nous appuyons principalement sur les *Entretiens* et le *Manuel* d'Épictète. Nous verrons tout d'abord comment Épictète s'adresse à ses élèves, à qui ces deux traités sont destinés et de quelle manière ils permettent de pratiquer la philosophie. Toutefois, pour comprendre les formules frappantes prononcées par Épictète, il sera nécessaire de définir quelques principes fondamentaux stoïciens, à savoir la distinction entre les choses qui dépendent de nous et celles qui ne dépendent pas de nous, l'ordre rationnel du monde et la morale stoïcienne. Cette connaissance est en effet indispensable si l'on souhaite pratiquer les trois disciplines proposées par Épictète dont celle de l'assentiment qui nous intéressera et qui occupera la suite de notre étude. Ainsi, après avoir discuté du rôle prépondérant de cette discipline par rapport aux deux autres disciplines, nous approfondirons une nouvelle fois la notion de représentation, c'est-à-dire d'une part son aspect subjectif et objectif, et d'autre part le rôle de ses deux versants qui sont la *phantasia* et le *phainomenon*. Cela nous permettra de saisir les mécanismes cognitifs de la représentation et d'introduire la pratique de la discipline de l'assentiment qui consiste à faire un bon usage des représentations. Nous verrons d'une part en quoi consiste la notion de donner ou non son assentiment à une représentation et d'autre part nous chercherons à comprendre comment l'examen critique des représentations se pratique et quels sont les exercices qu'il implique pour aboutir à une absence de passions et à une tranquillité de l'âme. Ce sera l'occasion de revenir sur la notion d'*askêsis* et d'insister, à la manière d'Épictète, sur l'importance qu'il faut accorder à l'exercice pratique de la philosophie et à la difficulté d'un tel exercice si l'on souhaite devenir un philosophe.

La quatrième et dernière partie de ce travail tente de montrer que l'enseignement d'Épictète dépasse la dimension éthique du « comment agir » et qu'il permet, par la mise en pratique des trois disciplines, d'opérer une réelle transformation existentielle chez le pratiquant. Pour cela, nous verrons en quoi la discipline de l'assentiment se rapproche des thérapies cognitives par l'exercice de l'examen critique des représentations et comment elle participe à ce processus de transformation de soi. Ce sera une manière de confirmer l'aspect thérapeutique de cette discipline et plus particulièrement sa fonction psychothérapeutique qui a une influence directe sur l'état psychique du pratiquant. De là, nous tenterons de montrer l'influence et les conséquences d'une telle pratique sur l'existence de celui qui pratique l'examen critique des représentations. Nous verrons par ailleurs que si la pratique des trois disciplines dans son ensemble porte une valeur thérapeutique, elle porte également une valeur psychagogique et spirituelle. Cela nous permettra de montrer que si l'enseignement d'Épictète guérit les maladies de l'âme, il opère également une transformation de soi et par conséquent agit sur la manière de vivre du pratiquant. Pour cela, nous nous référerons aux *Pensées* de Marc Aurèle qui nous renseignera sur les répercussions de l'enseignement stoïcien et particulièrement celui d'Épictète

sur sa manière de vivre. Ce sera une manière de montrer que la thérapie de l'âme fonctionne et qu'il y a bien une transformation de soi qui s'opère chez l'empereur-philosophe.

## 1. La philosophie comme manière de vivre dans l'Antiquité grecque

### 1.1. Le discours philosophique

S'intéresser à la dimension thérapeutique de la philosophie occidentale et plus particulièrement à celle du stoïcisme nécessite tout d'abord de se replacer dans un contexte historique, celui de l'Antiquité grecque où la philosophie est conçue comme un exercice (*askêsis*<sup>17</sup>) pratique de *conversion*<sup>18</sup> à un mode de vie « philosophique ». Selon Pierre Hadot, « toutes les philosophies hellénistiques partent du principe socratique que le malheur des hommes vient de leur ignorance, de leurs fausses opinions sur ce qu'est le Bien ou ce qu'est le Mal ». *L'exercice* philosophique va donc consister essentiellement à « changer d'opinion et de manière de penser », en somme à « changer de vie », à se convertir par le biais du discours philosophique (la pensée discursive) à une vie gouvernée par la raison<sup>19</sup>. Celui qui aspire à cette conversion opte avec conviction pour un choix de vie – celui du philosophe en opposition à celui de l'homme ordinaire<sup>20</sup> – en adhérant à une école de philosophie de son choix et en acceptant la doctrine qui propose une vision du monde, une manière de vivre et une exigence morale qu'il faudra suivre. Ainsi, chaque école propose à ses élèves son discours philosophique. Or, et malgré le fait qu'il soit indispensable, le discours philosophique n'est qu'un élément de la philosophie car ce qui compte avant tout, c'est d'adopter « l'attitude existentielle elle-même », une attitude ou un choix de vie qui est justifié rationnellement par ce même discours<sup>21</sup>. Cette attitude existentielle est précisément la posture à adopter quotidiennement si l'on souhaite se convertir à une vie philosophique. Cette conversion à ce mode de vie ne peut donc s'opérer que si le disciple s'investit corps et âme et avec détermination dans l'exercice pratique de la philosophie : elle n'est possible que si celui-ci « vit » la philosophie au quotidien.

---

<sup>17</sup> Cf. *infra*, p. 21.

<sup>18</sup> Hadot nous renseigne sur l'étymologie du terme conversion : « du latin, *conversio* signifie « retournement », « changement de direction ». La conversion philosophique correspond donc à « un changement d'ordre mental, qui pourra aller de la simple modification d'une opinion jusqu'à la transformation totale de la personnalité ». D'autre part, le terme *conversio* correspond à deux termes grecs : « *epistrophè* qui signifie « changement d'orientation », et implique l'idée d'un retour (retour à l'origine, retour à soi), d'autre part, *metanoia* qui signifie « changement de pensée [...] et implique l'idée d'une mutation et d'une renaissance ». Hadot, Pierre. « Conversion » in Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris, Albin Michel, 2002, p. 223.

<sup>19</sup> Hadot, Pierre. « La philosophie hellénistique » in Hadot, Pierre. *La philosophie comme éducation des adultes : textes, perspectives, entretiens*. Paris, Vrin, 2019, pp. 59-60.

<sup>20</sup> « Les stoïciens appellent « fou » (ou « in-sensé ») le non-sage, l'homme à qui manque les qualités qui définissent le sage ; cela revient, de fait, à désigner l'homme ordinaire, celui qui n'a pas reçu d'éducation philosophique ». Epictète. *Entretiens, fragments et sentences*, trad. Muller Robert. Paris, Vrin, 2015, p. 112, note 1.

<sup>21</sup> Hadot, Pierre. « La philosophie hellénistique », art. cit., p. 60.

« Le discours [philosophique] est un moyen privilégié grâce auquel le philosophe peut agir sur lui-même et sur les autres, car, s'il est l'expression d'une option existentielle de celui qui le tient, il a toujours, directement et indirectement, une fonction formatrice, éducatrice, psychagogique, thérapeutique. Il est toujours destiné à produire un effet, à créer dans l'âme un *habitus*, à provoquer une transformation du moi<sup>22</sup>. »

Discours philosophique et mode de vie sont donc indissociables : « la vie philosophique ne peut se passer du discours philosophique à condition que ce discours soit inspiré et animé par elle »<sup>23</sup>. De même, théorie et pratique sont inséparables dans une perspective existentielle qui exige un changement total de vie, une conversion de tout l'être, et une vie conforme à la mise en application d'un certain idéal de vie<sup>24</sup>. Inséparables mais également *complémentaires* puisque « ce qui fait l'essentiel de la vie philosophique, le choix existentiel d'un certain mode de vie, l'expérience de certains états, de certaines dispositions intérieures, échappe totalement à l'expression du discours philosophique<sup>25</sup> ». Ainsi, le discours philosophique fait partie intégrante du mode de vie philosophique : il est le moyen et l'expression de ce mode de vie. Associé à une dimension pratique de la philosophie, il est à la fois *pédagogique* par l'acquisition de nouvelles connaissances, *thérapeutique* dans la mesure où il tend à guérir notre âme de ses maladies<sup>26</sup> et *éthique* parce qu'il a le pouvoir de modifier nos conduites morales. Ainsi, « il ne s'agit pas d'opposer d'une part la philosophie comme mode de vie et d'autre part un discours philosophique qui serait en quelque sorte extérieur à la philosophie<sup>27</sup> ». La philosophie antique est donc bien avant tout une manière de vivre et ce mode de vie justifie l'importance de sa dimension pratique.

## 1.2. Les écoles de philosophie

Dans l'Athènes de l'Antiquité grecque, la philosophie est enseignée dans divers lieux faisant offices d'écoles ouvertes au public et pour ainsi dire gratuites. Parmi ces lieux, on retrouve les quatre principales écoles de cette époque<sup>28</sup> (IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C.) qui sont l'Académie de Platon et le Lycée d'Aristote établies dans des gymnases, le Jardin d'Épicure et

---

<sup>22</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* Paris, Gallimard, 2017, p. 271.

<sup>23</sup> *Ibid.*, p. 269.

<sup>24</sup> *Ibid.*, p. 18.

<sup>25</sup> *Ibid.*, p. 267.

<sup>26</sup> Cf. *infra*, pp. 29-30.

<sup>27</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, *op. cit.*, p. 21.

<sup>28</sup> Sur les écoles présentes à Athènes en cette période, Hadot précise ce point. Au III<sup>e</sup> siècle av. J.-C., les écoles qui subsistent sont « l'école de Platon, celle d'Aristote et de Théophraste, celle d'Épicure, celle de Zénon et de Chrysippe. A côté de ces quatre écoles, il existe aussi deux mouvements qui sont autour des traditions spirituelles : le scepticisme et le cynisme. Ces écoles vont perdurer jusqu'au III<sup>e</sup> siècle ap. J.-C., soit six siècles, de l'époque hellénistique à l'Empire Romain ». Hadot, Pierre. « L'histoire de la pensée hellénistique et romaine » in Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris, Albin Michel, 2002, p. 265.

l'école stoïcienne fondée par Zénon de Kition<sup>29</sup> appelée la *Stoa Poikilê* ou l'école du Portique (*stoa* désignant un portique et *Stoa Poikilê* « le Portique peint »<sup>30</sup>). Chaque école a son fondateur qui est précisément à l'origine du mode de vie pratiqué et de la tendance doctrinale enseignée. Les élèves viennent y écouter des enseignements ou discuter<sup>31</sup>. À l'époque de Platon et Aristote, la formation philosophique vise à atteindre la maîtrise de la parole par de nombreux exercices rhétoriques et surtout dialectiques, et cela dans le but d'exercer une carrière politique. Toutefois, si les élèves apprennent à gouverner, ils apprennent également à *se gouverner eux-mêmes*, et cela grâce à l'assimilation intellectuelle et « spirituelle » des principes de pensée et de vie édictés par la doctrine des écoles<sup>32</sup>. C'est donc en ces lieux que l'on peut débiter son éducation philosophique et plus précisément sa conversion à un mode de vie philosophique, du moins si l'on ne se réduit pas à n'être qu'un auditeur passif qui se plaît à écouter et à répéter de beaux discours philosophiques. C'est dans le *Manuel* d'Épictète que ce dernier averti ses élèves du risque qu'ils encourent de n'être que des auditeurs qui se vantent de pouvoir expliquer les dogmes stoïciens à autrui :

« Mais moi, qu'est-ce que je veux ? Chercher à connaître la Nature et à la suivre. Je cherche donc qui peut me l'expliquer. J'entends dire que c'est Chrysippe<sup>33</sup>. Je viens à lui. Mais je ne comprends pas ce qu'il a écrit. Je cherche donc quelqu'un qui me l'explique. Jusque-là, il n'y a rien dont on puisse être fier. Quand j'ai trouvé celui qui m'explique, *il me reste à mettre en pratique les préceptes qui m'ont été enseignés*. Voilà seulement ce dont on peut être fier. Mais si c'est l'explication elle-même que j'admire, que suis-je devenu d'autre, finalement, qu'un grammairien au lieu d'un philosophe, avec la seule différence que j'explique Chrysippe au lieu d'Homère ? Donc je rougis plutôt, lorsque quelqu'un me demande : « Fais-moi l'exercice d'explication du texte de l'œuvre de Chrysippe, *si je ne suis pas capable de produire des actions qui soient en ressemblance et harmonie avec les discours de celui-ci* » (Épictète, *Manuel*, 46, trad. P. Hadot, je souligne)

Ce passage nous montre à quel point il est indispensable que l'élève s'investisse dans une mise en pratique quotidienne de l'enseignement transmis par le maître s'il souhaite changer sa manière de vivre. Le conseil d'Épictète est clair : ce qui compte le plus, ce n'est pas de pouvoir

<sup>29</sup> Zénon de Kition (332-262), fondateur du stoïcisme, est formé à la philosophie par son premier maître cynique Cratès de Thèbes dont il se sépara choqué par son impudeur. Il fonda l'école du Portique en 301 av. J.-C. On dit qu'il « enseignait en déambulant dans la *Stoa Poikilê* » et exerça « une influence déterminante sur plusieurs générations de l'élite athénienne des décennies du III<sup>e</sup> siècle av. J.-C. ». Aucune des œuvres du philosophe ne nous est parvenue. Laërce, Diogène. *Vies et doctrines des stoïciens.*, *op. cit.*, pp. 8-13. Diogène expose la vie de Zénon au livre VII, 1-38.

<sup>30</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence*. Paris, Ellipses, 2017, p. 8.

<sup>31</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, *op. cit.*, pp. 156-157.

<sup>32</sup> *Ibid.*, pp. 163-164.

<sup>33</sup> Diogène Laërce nous informe que Chrysippe de Soles (230-206) a été formé à la philosophie stoïcienne par son maître Cléanthe et probablement par Zénon (même s'il n'apparaît pas dans la liste de ses élèves). Toutefois, son souci d'indépendance intellectuelle l'amène à se séparer de Cléanthe et à ouvrir sa propre école. Il aurait écrit « plus de 705 livres » dont qu'une infime partie de son œuvre est encore disponible à ce jour sous forme de fragments. Laërce, Diogène. *Vies et doctrines des stoïciens.*, *op. cit.*, pp. 15-20. Diogène expose la vie de Chrysippe au livre VII, 179-201. Pour une lecture des fragments de Chrysippe : Dufour, Richard. *Chrysippe. Œuvre philosophique*, T.1 et II. Fragments. Paris, Les Belles Lettres, 2019.



expliquer l'enseignement de Chrysippe à autrui mais de faire en sorte que cet enseignement soit en adéquation avec notre conduite morale ou notre mode de vie (l'inverse est un acte de faiblesse). Je ne peux prétendre être un philosophe s'il n'existe pas en moi une certaine *cohérence* entre ce que je dis (mon discours) et ce que je fais (ma conduite morale). Ce point est crucial car il montre précisément que la philosophie antique est une manière de vivre, qu'elle est destinée principalement à ceux qui visent à l'amélioration de soi, à un changement de mode de vie. Le risque de dissocier le discours philosophique du mode de vie philosophique (par exemple en s'adonnant uniquement et par fierté à l'explication de textes philosophiques) est d'alimenter son orgueil, une attitude qui s'avère en totale contradiction avec l'idéal de sagesse tant recherché par les philosophes de l'Antiquité. Hadot nous fait part d'un extrait de l'écrivain Aulu-Gelle (IIe siècle ap. J.-C.) qui relate le même phénomène : « il y en a même qui veulent lire Platon, non pas pour rendre leur vie meilleure, mais pour orner leur langue et leur style, non pour devenir plus tempérants, mais pour acquérir plus de charme<sup>34</sup> ». Là aussi l'objectif du discours philosophique est d'amener l'élève à l'exercice de la tempérance, à parvenir à une vie meilleure et non pas à faire de l'élève un orateur apprécié par les hommes.

D'autre part, ce passage du *Manuel* nous montre que les questions existentielles ou issues de notions philosophiques incomprises par l'élève et qui restent sans réponses peuvent être éclaircies dans un dialogue avec le maître. C'est précisément le rôle des écoles de philosophie antique : d'une part l'enseignement est toujours oral et d'autre part l'école est le lieu qui permet la rencontre et le dialogue avec le maître. En effet, à l'époque hellénistique, l'enseignement prend toujours une forme dialogique et dialectique entre le maître et ses élèves où l'on enchaîne une succession de questions et de réponses à partir d'une première question (par exemple « la mort est-elle un mal ? »)<sup>35</sup>. Les dialogues platoniciens sont le genre littéraire (*logoi sokratikoi*) qui représentent le mieux cette activité dialectique et donc la dimension pratique de la philosophie de l'Antiquité grecque. En général, le dialogue socratique se déroule de la manière suivante : c'est à partir d'une première question posée que Socrate et son interlocuteur vont progresser *ensemble* dans le cheminement dialectique, par une succession de questions et de réponses, en passant d'une thèse à la suivante, pour tenter de trouver une réponse à cette question qui soit conforme à la raison. Pour cela, chaque thèse nécessite l'adhésion de l'interlocuteur parce qu'elle garantit la vérité de chaque chaînon de l'argumentation<sup>36</sup>. Le dialogue peut toutefois se terminer en *aporie* mais ce qui compte avant tout, c'est que le processus dialectique permette à l'interlocuteur de faire *l'expérience* du cheminement de la

---

<sup>34</sup> Aulu-Gelle, *Nuits attiques*, I, 9, 8. Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 233.

<sup>35</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., pp. 164-165.

<sup>36</sup> Pour approfondir la dialectique socratique, nous citons deux articles : Perelman, Chaïm. « La méthode dialectique et le rôle de l'interlocuteur dans le dialogue. » *Revue de métaphysique et de morale*, vol. 60, no. 1/2, 1955, pp. 26–31. Puis Cooper, John. « Socrate et la philosophie comme manière de vivre. » *Études platoniciennes*, vol. 4, no. 4, 2007, pp. 297–321.

pensée, une expérience qui contribue à la pratique d'une pensée raisonnée. Tel est le schéma fondamental de tout enseignement philosophique à cette époque.

Or, à partir du I<sup>er</sup> siècle av. J.-C., la tâche du maître sera de commenter des textes, c'est-à-dire de proposer des exercices oraux d'explication de textes écrits<sup>37</sup>. « Désormais on ne discute plus des problèmes eux-mêmes, on ne parle plus directement des choses, mais de ce que Platon ou Aristote ou Chrysippe disent des problèmes des choses<sup>38</sup> ». « On apprend donc la philosophie en commentant les textes, et, précisons-le, en les commentant d'une manière à la fois technique et très allégorique<sup>39</sup> ». Comme l'exercice de la dialectique, celui du commentaire de texte est également formateur « dans la mesure où il est un exercice de la raison, une invitation à la modestie, un élément de la vie contemplative<sup>40</sup> ». Toutefois, l'exercice du commentaire n'empêche pas la pratique de l'exercice dialectique entre le maître et l'élève : que ce soit dans les *Entretiens* d'Épictète ou les écrits de Plotin, « les réponses du maître étaient la plupart du temps destinées à inciter le disciple à changer de vie ou progresser spirituellement<sup>41</sup> ». Ces deux aspects éducatifs que sont l'exercice dialectique et celui du commentaire nous montrent qu'il existe toujours un lien entre le discours philosophique, l'exercice pratique de la philosophie et le mode de vie philosophique. En effet, comme dans l'exercice dialectique, on retrouve dans celui du commentaire ce lien entre le discours philosophique (le contenu des textes qui sont commentés) et l'exercice pratique du commentaire qui invite à une transformation de soi, à apprendre un mode de vie et le pratiquer<sup>42</sup>. Cela nous montre précisément que l'exercice philosophique ne se limite pas à l'enceinte de l'école, que ses dimensions éducative et thérapeutique dépassent ce cadre institutionnel. Même si l'élève se rend sur place pour entendre le maître, qu'il acquiert des connaissances, qu'il participe éventuellement aux débats, l'exercice dialectique se poursuit intérieurement par une méditation des dogmes enseignés, par un examen de conscience. C'est en ce sens pratique que la philosophie est une manière de vivre car elle s'imisce et accompagne toutes nos pensées, dans un dialogue avec soi-même, si bien qu'elle a une répercussion sur nos comportements, nos attitudes et nos actions, notre mode de vie en somme. L'enseignement ne se limite donc pas à la transmission d'un savoir. Il a une répercussion *existentielle* sur l'élève qui a pour effet de transformer son mode d'être (nous y reviendrons). Cette transformation existentielle se manifeste notamment par trois aspects qui caractérisent les écoles de philosophie antique : l'aspect dogmatique de l'enseignement, la direction spirituelle qui s'établit entre le maître et son élève et les exercices spirituels.

---

<sup>37</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 164.

<sup>38</sup> *Ibid.*, p. 234.

<sup>39</sup> *Ibid.*, p. 237.

<sup>40</sup> *Idem.*

<sup>41</sup> *Ibid.*, p. 240.

<sup>42</sup> *Ibid.*, p. 237.

### 1.2.1. Philosophies dogmatiques et méthodes d'enseignements

Les écoles épicurienne et stoïcienne présentent leur doctrine « selon un enchaînement rigoureusement systématique<sup>43</sup> » qui a l'avantage de présenter simplement à leurs élèves les principes fondateurs et fondamentaux de l'école. De par leur caractère « populaire et missionnaire », ces écoles *dogmatiques* ont conçu un enseignement accessible aux débutants et aux progressants en proposant des formules simples à répéter et à mémoriser qui sont essentiellement des règles de vie pratique<sup>44</sup>. Un dogme doit donc être compris comme « un principe universel qui fonde et justifie une certaine conduite pratique et peut se formuler en une ou plusieurs propositions<sup>45</sup> ». Autrement dit, il est destiné à procurer des règles de conduite selon lesquelles on peut diriger notre action tout en nous donnant la conviction que ce que l'on a fait est bien. Il est toutefois nécessaire, comme l'indique Sénèque dans les *Lettres à Lucilius* 94 et 95<sup>46</sup>, de distinguer les prescriptions ou les préceptes issues de l'enseignement, c'est-à-dire la partie *parénétiq*ue qui enseigne ce que l'on doit faire (le bien agir) de la partie *dogmatique* qui nous indique comment et dans quel état d'esprit on doit le faire. Ainsi, à partir des descriptions (décrire en détail les caractéristiques de chaque vertu et de chaque vice) et des conseils de la partie parénétiq

ue, les dogmes indiquent la manière de faire en présentant à l'homme le but de son existence tout en définissant ce qui est pour lui le bien suprême<sup>47</sup>. Le caractère dogmatique de l'enseignement est donc essentiel si l'on souhaite progresser dans sa manière de se conduire. Pour cela, la formulation des principes fondamentaux en de courtes sentences est un avantage car il permet à l'élève de ne pas devoir se confronter dès le début à des théories plus abstraites qui nécessitent une plus grande compréhension du système philosophique dans son unité<sup>48</sup>.

« Le système [l'ensemble cohérent des dogmes fondamentaux] a pour finalité de rassembler sous une forme condensée les dogmes fondamentaux, de les lier ensemble par une argumentation rigoureuse, afin de former un noyau systématique très concentré, parfois même ramassé en une courte sentence, qui aura ainsi une plus grande force persuasive, une meilleure efficacité mnémotechnique. Il a donc avant tout une valeur psychagogique : il est destiné à produire un effet sur l'âme de l'auditeur ou du lecteur<sup>49</sup>. »

---

<sup>43</sup> *Ibid.*, p. 167.

<sup>44</sup> *Ibid.*, p. 169.

<sup>45</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, op. cit., p. 52.

<sup>46</sup> Dans ces deux lettres, Sénèque indique que l'école du Portique avait pour coutume de distinguer la philosophie en deux parties (parénétiq

ue et dogmatique). Hadot, Ilsetraut. *Sénèque, Direction spirituelle et pratique de la philosophie.* Paris, Vrin, 2014, p. 25.

<sup>47</sup> Hadot, Ilsetraut. *Sénèque, Direction spirituelle et pratique de la philosophie.*, op. cit., pp. 25-26.

<sup>48</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?.*, op. cit., p. 169.

<sup>49</sup> *Ibid.*, p. 168.

Ces sentences parénétiques (*gnômê*) ont donc le pouvoir de former l'âme de l'élève, d'influer sur son âme<sup>50</sup>. Les *Entretiens* et le *Manuel* d'Épictète représentent de parfaits exemples d'un condensé de ces courtes sentences qui sont à la fois percutantes et facilement mémorisables. Ainsi, de tels écrits deviennent « des supports pédagogiques » permettant à l'élève d'assimiler et d'intérioriser ces sentences en se les remémorant sans cesse afin qu'elles participent petit à petit au développement de sa propre pensée stoïcienne. L'empereur-philosophe Marc Aurèle est l'exemple même de celui qui se répète avec rigueur et détermination les dogmes stoïciens qu'il emprunte principalement à Épictète. Son livre *Pensées pour moi-même* regorge de ces sentences stoïciennes qu'il exprime sous la forme de simples propositions qu'il se répète à lui-même :

« A propos de tout ce qui provoque en toi la tristesse, souviens-toi d'user de ce dogme : non seulement ceci n'est pas un malheur, mais c'est un bonheur de le supporter avec courage. » (Marc Aurèle, *Pensée pour moi-même*, IV, 49, 6, trad. P. Hadot)

On retrouve plusieurs exemples de ce type dans les *Pensées* de Marc Aurèle. Toutefois, l'Empereur ne se limite pas à une simple répétition des dogmes. Ici, les dogmes sont mémorisés, puis répétés dans un dialogue avec soi-même et écrits sous la forme d'une injonction : ils sont en quelque sorte vécus par l'exercice pratique. Comme le souligne Hadot, « se redire à soi-même les dogmes, les écrire pour soi-même, c'est faire retraite [...] en soi-même<sup>51</sup> ». Il y a certes ce travail introspectif, ce retour à soi, qui est indispensable et qui se manifeste par le fait d'avoir constamment à l'esprit et de manière vivante les dogmes fondamentaux, mais le processus de transformation de soi se réalise pleinement une fois que la conduite morale coïncide avec ce discours intérieur (que l'on vit une vie philosophique). Toute la difficulté réside dans cet intervalle entre l'acquisition d'un savoir et la mise en pratique de ce savoir dans nos actions quotidiennes : cet intervalle est le moment où s'opère la transformation de soi. Quant au résultat, il se fera sentir une fois que le progressant sera en présence d'une certaine sérénité intérieure face aux événements auxquels il doit faire face. Ce retour continu aux dogmes fondamentaux reste l'objectif principal de ces enseignements dogmatiques. Ils ont l'avantage de nous préparer à agir correctement face aux futurs événements imprévus.

### 1.2.2. Direction spirituelle

Le second aspect qui contribue à une conversion à un mode de vie philosophique (à ce changement d'orientation, à ce retour à soi) est la relation qui s'établit entre le maître et son élève. Cette relation que P. Hadot et I. Hadot nomment « direction spirituelle » joue un rôle

---

<sup>50</sup> Sur cet aspect précis qui consiste à agir sur une âme et sur le verbe *psychagôgein*, Cf. *infra*, note. 311.

<sup>51</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, op. cit., p. 53.

important dans l'éducation des élèves des écoles de philosophie de l'Antiquité. Comme le souligne le néoplatonicien Simplicius :

« le philosophe [en l'occurrence le maître] [...] sera un sculpteur d'homme et un artisan qui fabrique des citoyens loyaux et dignes [...] il sera le père commun et le pédagogue de tous les citoyens, leur réformateur, leur conseiller et leur protecteur, s'offrant à tous pour coopérer à l'accomplissement de tout bien, se réjouissant avec ceux qui ont du bonheur, compatissant avec ceux qui sont affligés et les consolant. » (Simplicius, *Commentaire sur le Manuel d'Épictète*, XXXII, trad. I. Hadot)

Le maître (le directeur de conscience, le guide spirituel) – que l'on désignait par le terme grec « *kathêgemôn* ou *hêgemôn*, autrement dit celui qui guide, qui montre la voie<sup>52</sup> » – a pour fonction d'*éduquer*, de *conseiller*, d'*accompagner* et de *protéger* l'élève dans sa conversion à un mode de vie philosophique. Détenant les connaissances des principes fondamentaux des enseignements de la doctrine et une expérience morale pratique, il est à même de transmettre de manière bienveillante son savoir à son élève, de le *guider* dans son processus de conversion, soit par l'exercice dialectique ou le commentaire de textes, soit par une série de suggestions qui consistent à l'application ou à la mémorisation de tel ou tel principe philosophique, soit par la mise en pratique de certaines conduites morales, soit par la lecture de textes philosophiques (ce qui correspond finalement à l'application de divers exercices pratiques justifiés par le discours philosophique). De plus, « pour que s'opère cette transformation, le guide spirituel emploie diverses méthodes pédagogiques qu'il croit susceptibles d'*affecter* la partie émotionnelle de l'âme<sup>53</sup> ». On pense notamment à l'utilisation de procédés rhétoriques qui sont un moyen de produire des effets émotionnels très efficaces sur l'élève<sup>54</sup> puis à la dialectique socratique qui place parfois l'interlocuteur de Socrate dans l'embarras et provoque en lui une sorte de confusion générale qui le pousse à ne plus savoir de quoi il parle<sup>55</sup> (ici l'interlocuteur de Socrate qui prend conscience de son ignorance est bouleversé si bien que « tout son système de valeurs lui paraît brusquement sans fondement<sup>56</sup> »). Toutes ces méthodes que le directeur de conscience applique nécessitent toutefois un franc-parler de sa part lorsqu'il doit prononcer d'éventuelles reproches à son élève de même que pour ce dernier qui doit exposer ouvertement ses problèmes à son maître<sup>57</sup>. Plutarque nous rappelle l'importance de la liberté de parole dans une telle relation de maître à élève : en cas de troubles liés à une passion, l'élève ne doit pas « essayer

---

<sup>52</sup> Hadot, Ilsetraut. « La figure du guide spirituel dans l'Antiquité » in Hadot, Pierre. *La philosophie comme éducation des adultes : textes, perspectives, entretiens*. Paris, Vrin, 2019, p. 343.

<sup>53</sup> *Ibid.*, p. 354.

<sup>54</sup> *Idem.*

<sup>55</sup> On retrouve cette situation embarrassante dans l'*Alcibiade* (116e-117a) et (127d-127e), dans le *Ménon* (80a-b), puis dans *Le Banquet* (215c-216b).

<sup>56</sup> Hadot, Pierre. « La figure de Socrate » in Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris, Albin Michel, 2002, p. 113.

<sup>57</sup> Hadot, Pierre. « Philosophie antique et psychothérapies modernes » in Hadot, Pierre. *La philosophie comme éducation des adultes : textes, perspectives, entretiens*. Paris, Vrin, 2019, p. 294.

de parler d'autre chose avec le maître pour éviter d'être blâmé<sup>58</sup> ». Ce qui compte, c'est d'écouter « les discours qui traitent de ces passions » puis se rendre vers le maître pour lui demander conseil<sup>59</sup>. Bref, une fois de plus, il ne s'agit pas de venir simplement écouter les paroles du maître : il s'agit d'opérer une réelle conversion à la philosophie.

La direction spirituelle se présente donc comme un moyen d'éducation qui s'avère très efficace « lorsqu'elle se fonde sur une relation personnelle et amicale entre l'élève et le maître<sup>60</sup> ». En effet, la relation affective et mutuelle établie entre le maître et son élève joue un rôle essentiel dans le succès de l'enseignement. Comme cela est décrit dans *Le Banquet* de Platon (209b-d), cette association est fondée sur l'amour : l'amour de la vérité ; l'amour du maître pour les âmes qu'il a choisi de cultiver ; l'amour de l'élève envers son maître qui le guide vers une vie vertueuse<sup>61</sup> (la dimension pédérastique de l'Antiquité grecque est également à prendre en considération). Parmi les philosophes de l'Antiquité, « Socrate peut être considéré comme le type même du directeur spirituel qui, par ses discours et sa manière d'être, provoque une morsure ou un choc dans l'âme de celui à qui il s'adresse et l'oblige à remettre en question sa propre vie<sup>62</sup> ». Chez les stoïciens, les textes de Sénèque, d'Arrien de Nicomédie<sup>63</sup>, de Marc Aurèle résument la présence d'une longue expérience de direction de conscience dans le stoïcisme impérial. Les *Lettres à Lucilius*<sup>64</sup> sont un premier exemple de direction spirituelle entre Sénèque et son élève Lucilius qui est toutefois particulière puisque l'échange entre les deux interlocuteurs se présente exclusivement sous la forme d'une correspondance répartie sur cent vingt-quatre lettres<sup>65</sup>. Un autre exemple de direction spirituelle est celui de Marc Aurèle où l'on apprend, dans ses *Pensées*<sup>66</sup>, qu'il reçoit dès son plus jeune âge une éducation stoïcienne de la part de plusieurs maîtres, dont Junius Rusticus qui lui fait connaître les écrits d'Épictète et Cornélius Fronton le plus cher à son cœur. Quant aux néoplatoniciens, Porphyre décrit la manière d'enseigner de son maître Plotin « il se montrait plein de bienveillance lorsqu'on lui posait des questions et il y prêtait une attention infatigable » (V. P. 13, 10) ou « parmi ces jeunes gens, il y avait entre autres Polémon [un élève] : Plotin se souciait de son éducation et il l'écoutait souvent, même lorsqu'il faisait ses exercices scolaires » (V. P. 9, 10)<sup>67</sup>. Ces quelques

---

<sup>58</sup> Hadot cite Plutarque, *Comment écouter*, 43d. Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 329.

<sup>59</sup> *Idem*.

<sup>60</sup> Hadot, Ilsetraut. « La figure du guide spirituel dans l'Antiquité », art. cit., p. 344.

<sup>61</sup> *Ibid.*, p. 345.

<sup>62</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 324.

<sup>63</sup> Arrien, disciple d'Épictète, est l'auteur des *Entretiens* et du *Manuel* d'Épictète. Ces deux textes ont été rédigés à partir de ses notes personnelles qu'il avait prise pendant les leçons de son maître. Pour une introduction sur Arrien : Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., op. cit., pp. 11-14. Cf. *infra*, p. 48.

<sup>64</sup> Seneca, Lucius Annaeus. *Entretiens Lettres à Lucilius*, trad. Waltz René et Veyne Paul., Paris, R. Laffont, 1993.

<sup>65</sup> Remarquons que « Sénèque regrette de devoir se contenter d'une correspondance : une communauté de vie aurait été plus favorable pour tous les deux ». Hadot, Ilsetraut. « La figure du guide spirituel dans l'Antiquité », art. cit., p. 346.

<sup>66</sup> Le livre I des *Pensées* de Marc Aurèle est un hommage à ses maîtres, à ses amis et à sa famille.

<sup>67</sup> Hadot, Pierre. *Plotin ou la simplicité du regard*. Paris, Gallimard, 1997, pp.141-142 et p. 155.

exemples nous montrent à quel point le directeur de conscience joue un rôle prédominant dans l'activité de la philosophie.

Bref, on remarque que la direction spirituelle traverse les siècles de la philosophie antique, qu'elle est une composante essentielle dans l'éducation de la philosophie et qu'elle fait partie intégrante du fonctionnement des écoles de philosophie. Elle s'apparente à ce que l'on entend par éducation (*paideia*), c'est-à-dire « l'ensemble des efforts destinés à assurer à un homme l'excellence dans l'art de vivre, et donc la formation de son attitude morale<sup>68</sup> ». Cela dit, si le maître tient le rôle de l'éducateur, il est avant tout le *modèle* de celui qui mène une vie moralement exemplaire. Rappelons-nous, l'enseignement et la vie doivent coïncider pour que l'élève soit dans une relation de confiance avec son maître. Ainsi, la présence de l'excellence du maître, qui, à l'image de Socrate, vit une vie exemplaire entièrement tournée vers la philosophie a des conséquences directes sur les motivations de l'élève : « l'autorité du guide spirituel doit remplir la fonction de preuve par l'exemple de sa propre vie<sup>69</sup> ». L'exemplarité et l'autorité morale du maître viennent donc compléter son discours et facilite le processus de transformation de l'élève. On comprend que « le rôle du directeur consiste à faire prendre conscience au disciple de la nécessité où il se trouve de changer dans sa manière de vivre. En somme, le directeur aide le disciple à se connaître lui-même<sup>70</sup> » mais également à « reconnaître ses fautes, autrement dit à pratiquer une auto-analyse critique<sup>71</sup> » qui consiste à porter un jugement critique sur son attitude et ses conduites morales afin qu'elles soient conformes à la doctrine enseignée. Ainsi, la présence du directeur de conscience  *motive*  l'élève à progresser dans son éducation : elle le pousse à vouloir  *l'imiter* , à atteindre l'exemplarité qu'il incarne. Par conséquent, la relation entre le maître et l'élève, qu'elle soit individuelle ou vécue dans le cadre d'une vie communautaire (comme c'était le cas des pythagoriciens ou des épicuriens), participe pleinement à l'amélioration de soi et à sa manière de vivre.

### 1.3. Les exercices spirituels

La philosophie comme manière de vivre ne peut être ce qu'elle est sans sa dimension pratique. Nous l'avons vu, l'exercice pratique ne peut se dissocier du discours philosophique : il est son versant pratique, sa mise en pratique des doctrines. Il s'agit donc de *pratiquer* la philosophie, de *mettre en pratique* la philosophie, de *s'exercer* à la philosophie. Ces trois verbes nous renvoient précisément à l'étymologie du terme grec *askèsis* traduit en français par « exercice » ou « ascèse » et qui consiste dans la pratique d'un art – « s'exercer » à un art (du verbe *askein*) – et par extension, dans la pratique d'un genre de vie, et cela particulièrement en

---

<sup>68</sup> Hadot, Ilsetraut. *Sénèque, Direction spirituelle et pratique de la philosophie.*, op. cit., p. 33.

<sup>69</sup> Hadot, Ilsetraut. « La figure du guide spirituel dans l'Antiquité », art. cit., p. 348.

<sup>70</sup> Hadot, Pierre. « Philosophie antique et psychothérapies modernes », art. cit., p. 295.

<sup>71</sup> Hadot, Ilsetraut. « La figure du guide spirituel dans l'Antiquité », art. cit., p. 355.

parlant des philosophes (s'exercer au mode de vie philosophique). D'autre part, s'exercer nous renvoie soit à une pratique du corps (*askéo* signifie « exercer », assouplir le corps par l'exercice), soit à une pratique de l'âme où il s'agit cette fois-ci de s'exercer à pratiquer la sagesse et la vertu *sophian te kai aretên askein*<sup>72</sup> (Platon, *Euthydème*, 283a)<sup>73</sup>. S'exercer à faire quelque chose, c'est donc s'entraîner et s'habituer à faire cette chose. Ramené à la philosophie antique, l'exercice consiste donc à s'entraîner à la philosophie, précisément à *exercer son âme* par le biais d'exercices pratiques que le progressant (*prokoptôn*) met en œuvre pour atteindre la vertu (*aretê*) et devenir un sage (*sophos*)<sup>74</sup>. Ainsi,

« Toute la philosophie antique peut être définie comme exercice spirituel, c'est-à-dire comme une discipline dont l'enjeu est de transformer la manière de vivre, d'appréhender le monde. Cela se traduit dans des discours, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs, et une mise en œuvre pratique<sup>75</sup>. »

On remarque que X. Pavié utilise la notion « d'exercice spirituel » pour désigner les exercices pratiques qui participent à la philosophie antique. Cette notion est empruntée à P. Hadot qui l'a lui-même développée dans son œuvre et qui s'appuie sur la notion d'*exercitium spirituale* apparue dans l'ancien christianisme latin et qui correspond à l'*askêsis* du christianisme grec<sup>76</sup>. Cette notion d'exercice spirituel est justifiée par Hadot parce qu'elle contribue puissamment à la thérapeutique des passions et se rapporte à la conduite de la vie. Comme il le précise, « le mot « spirituel » permet bien de faire entendre que ces exercices sont l'œuvre, non seulement de la pensée, mais de tout le psychisme de l'individu<sup>77</sup> ». Celui qui pratique ces exercices adopte une nouvelle vision du monde et fait l'expérience d'une métamorphose de sa personnalité<sup>78</sup>. Ces exercices sont donc « des pratiques volontaires et personnelles destinée à opérer une transformation du moi. Elles sont inhérentes au mode de vie philosophique<sup>79</sup> ». Cela nous renvoie aux quelques exercices que nous avons déjà évoqués (le dialogue philosophique, le commentaire de textes, la mémorisation et la répétition des dogmes, l'écriture de nos pensées). Toutefois, d'autres exercices spirituels sont proposés, ceux notamment tirés d'une des listes « d'inspiration stoïco-platonicienne » de Philon d'Alexandrie et qui sont la recherche (*zetesis*), l'examen approfondi (*skepsis*), la lecture, l'audition (*akroasis*), l'attention (*prosochê*), la maîtrise de soi (*enkrateia*), l'indifférence aux choses indifférentes, les méditations (*meletai*), les thérapies des passions, les souvenirs de ce

---

<sup>72</sup> Dans cette phrase, le verbe *askein* se réfère à la fois au savoir et à la vertu. Il est donc bien question d'exercice, de s'exercer au savoir et à la vertu.

<sup>73</sup> Bailly, et al. *Dictionnaire Grec-Français*. Ed. revue / par L. Séchan et P. Chantraine, 2015, p. 412.

<sup>74</sup> Stoa Gallica, « Les concepts-clés ». Publié sur *Stoa Gallica*. Consulté le 29 octobre 2020. Lien: [https://stoagallica.fr/?page\\_id=130](https://stoagallica.fr/?page_id=130)

<sup>75</sup> Pavié, Xavier. « Le corps, matière d'exercices spirituels », *Sociétés*, vol. 125, no. 3, 2014, p. 70.

<sup>76</sup> Hadot, Pierre. « Exercices spirituels », art. cit., p. 21.

<sup>77</sup> *Idem*.

<sup>78</sup> *Idem*.

<sup>79</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 276.



qui est bien, l'accomplissement des devoirs<sup>80</sup>. Hadot évoque d'autres exercices stoïciens qui sont « le rapport à soi et la concentration du moi », « le moi, le présent et la mort », « la concentration sur soi et l'examen de conscience », « le rapport au cosmos et l'expansion du moi », « le regard d'en haut » et « la physique comme exercice spirituel »<sup>81</sup>. Dans le chapitre de son ouvrage *Exercices spirituels et philosophie antique* consacré aux exercices spirituels, il regroupe ces exercices en quatre catégories : « apprendre à vivre », « apprendre à dialoguer », « apprendre à mourir » et « apprendre à lire »<sup>82</sup>. Nous trouvons également dans les *Entretiens* et le *Manuel* d'Épictète une série d'exercices en relation avec les principes fondamentaux du stoïcisme<sup>83</sup> que nous ne manquerons pas d'évoqués. Tous ces exemples nous montrent que les exercices spirituels sont indissociables de la philosophie antique.

Conçus comme l'expression pratique du discours philosophique, ces exercices ont donc un effet considérable sur l'être par leurs dimensions pratiques qui consistent à « engager » le corps – par la parole, l'écoute, l'écriture, la présence à soi, l'ascèse –, dans un processus physio-psychologique qui consiste à s'appropriier, voire à incarner ce même discours philosophique dans l'âme afin d'atteindre « la pureté de l'intention morale<sup>84</sup> » et par conséquent une paix intérieure (la méditation des dogmes est un exemple). Ainsi, le corps participe à l'exercice spirituel et cela d'autant plus lorsqu'il s'agit de suivre une ascèse (*askèsis*) telle que celle qui exige de renoncer aux plaisirs des sens (ascèse platonicienne), de supporter la faim, le froid et les injures (ascèse cynique et stoïcienne) ou d'adopter un régime végétarien ou celui du jeûne « pour mieux vivre de la vie d'esprit » (ascèse pythagoricienne)<sup>85</sup>. On remarque que l'intention volontaire de supporter une difficulté comme le froid est « donnée » par le dogme, puis *méditée* et *incarnée* par le pratiquant, et enfin *exécutée* par l'âme qui dirige le corps dans l'action, pour qu'elle puisse finalement se renforcer elle-même par l'exercice de la vertu (endurance, tempérance, patience, modération, courage, détermination etc.). Par conséquent, l'exercice spirituel engage à la fois le corps et l'âme dans une guérison de l'âme. Dans son petit traité *De l'exercice*, le stoïcien Musonius Rufus recommande d'une part « l'exercice physique (s'habituer aux intempéries, à la faim, à la soif), qui profite aussi à l'âme, en lui donnant force et tempérance, et [d'autre part] les exercices propres à l'âme »<sup>86</sup>. Nous avons donc l'exercice

<sup>80</sup> Hadot, Pierre. « Exercices spirituels », art. cit., pp. 25-26.

<sup>81</sup> Hadot propose une description précise de tous ces exercices spirituels : Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., pp. 291-322.

<sup>82</sup> Hadot, Pierre. « Exercices spirituels », art. cit., pp. 22-74. On retrouve également une liste et une description des exercices spirituels stoïciens (pp. 26-38).

<sup>83</sup> Il existe également un chapitre des *Entretiens* d'Épictète consacré à l'*askèsis* (III, 12). Cf. *infra*, p. 70.

<sup>84</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 290.

<sup>85</sup> *Ibid.*, p. 291.

<sup>86</sup> Musonius Rufus distingue les exercices propres à l'âme des exercices commun à l'âme et au corps. Hadot, Pierre. « Exercices spirituels », art. cit., p. 25, note 1. Puis Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 290.

physique<sup>87</sup> qui consiste à s'habituer aux intempéries afin de conduire l'âme vers sa propre guérison et les exercices propres à l'âme qui sont la partie discursive et contemplative des exercices spirituels et qui participent à leur manière à une thérapeutique de l'âme (méditation, examen de conscience, etc.) Toutefois, s'habituer aux intempéries nécessite une intervention de l'âme, c'est-à-dire une intention volontaire qui précède l'action et qui nous pousse à pratiquer cette ascèse de la bonne manière. De même, l'exercice de la méditation engage à la fois le corps et l'âme. L'exercice spirituel semble donc à la fois un exercice de l'âme et un exercice physique : corps et âme sont forcément impliqués conjointement dans la mise en pratique de la philosophie. Notons que ce lien entre l'exercice physique et l'exercice spirituel est culturel chez les grecs :

« La philosophie est née dans une civilisation qui était aussi celle de la gymnastique. Très naturellement, elle a été conçue sous la forme d'une ascèse impliquant une série de pratiques de soi qui transposaient à l'ordre mental les pratiques physiques de façonnement du corps. Ces pratiques de soi étaient conçues dans une forme agonistique comme un combat permanent de transformation de soi<sup>88</sup>. »

Vécues comme un exercice de gymnastique, les pratiques de soi ou exercices spirituels<sup>89</sup> sont indispensables à l'entraînement de l'âme parce qu'elles permettent aux individus de développer leur force d'âme, de façonner leur âme pour se transformer eux-mêmes. Il y a précisément une transformation intérieure qui s'opère : l'âme est touchée, la pensée également et par conséquent « tout le psychisme de l'individu », tout l'être dans son intégralité. L'exercice spirituel opère donc « une modification et une transformation *dans* le sujet qui le pratique »<sup>90</sup> : ce dernier se représente les choses dans une autre perspective si bien qu'il modifie son rapport avec lui-même, autrui et le monde. Plus précisément, la conception spirituelle relève d'un rapport du sujet à la vérité dans le sens où « la vérité n'est pas donnée de plein droit au sujet » : dans sa constitution ontologique, « il faut qu'il se transforme, se modifie pour s'assurer d'un accès au vrai »<sup>91</sup>.

« Dans le platonisme, comme ensuite dans la tradition néo-platonicienne, même celle des premiers chrétiens, l'accès à la vérité obtenu grâce au processus dialectique est en effet conditionné par une *métanoia*, une conversion du sujet : un mouvement où l'âme pivote sur elle-même pour passer de

---

<sup>87</sup> S'exercer à une pratique du corps ne veut pas pour autant dire qu'elle n'aura aucune influence sur l'âme et sur une transformation de soi. Certaines pratiques sportives relèvent de l'ascèse et de l'exercice spirituel. Pour approfondir : Pavie, Xavier. « Le corps, matière d'exercices spirituels », *Sociétés*, vol. 125, no. 3, 2014, pp. 69-79.

<sup>88</sup> Jeanmart, Gaëlle. « L'art du combat dans la philosophie occidentale : de la dialectique antique à la dispute scolastique », *Le Télémaque*, vol. 31, no. 1, 2007, p. 35.

<sup>89</sup> Notons qu'Hadot utilise quelques fois le terme d'exercices « philosophiques ». Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, *op. cit.*, p. 290.

<sup>90</sup> *Ibid.*, p. 22.

<sup>91</sup> Jeanmart, Gaëlle. « L'art du combat dans la philosophie occidentale : de la dialectique antique à la dispute scolastique », *op. cit.*, p. 39. Nous reviendrons sur ce rapport du sujet à la vérité lorsque nous aborderons la notion de souci de soi discutée par Foucault. Cf. *infra*, pp. 28-29.

l'ombre à la lumière – c'est le sens métaphorique de l'allégorie de la caverne. Ainsi l'âme, en accédant à la vérité et à l'être, découvre en même temps sa vérité<sup>92</sup>. »

L'exercice dialectique est un moyen d'accéder à la vérité du sujet : chez Platon, l'âme retrouve ce qu'elle est d'origine lorsqu'elle passe de l'ignorance à la connaissance. Ainsi, et de manière générale, les exercices spirituels permettent aux individus d'accéder à leur salut « grâce à une thérapeutique appuyée sur les principes de raisons » : ils sont des outils qui parviennent à « transformer le sujet selon ces principes<sup>93</sup> ». En définitive, la sagesse grecque s'acquiert par la dimension pratique de la philosophie et par la conception spiritualiste du rapport de l'âme à la vérité<sup>94</sup>. Toutefois, pour mieux comprendre les processus de transformation de soi et de guérison de l'âme, il est désormais nécessaire d'approfondir la fonction *thérapeutique* de la philosophie antique. En somme, en quoi consiste la notion de thérapie de l'âme dans l'Antiquité grecque, que souhaite-t-on guérir et par quels moyens et quel est son lien avec la philosophie comme manière de vivre ?

## 2. Philosophie antique et thérapie de l'âme

Partant du constat que la philosophie antique ne prend pas véritablement le corps comme objet, « l'homme Grec est d'abord une âme »<sup>95</sup>. C'est le cas dans l'*Alcibiade* où Socrate arrive à la conclusion que le lieu du soi est l'âme et que l'homme est l'âme<sup>96</sup> (130d-131a). Ontologiquement, l'âme platonicienne est immortelle et donc supérieure au corps mortel parce qu'elle est le siège de notre rationalité, de la réflexion et de la compréhension. Bien entendu, cette conception de l'âme ne représente pas l'unanimité au sein des principales écoles de philosophie antique. Toutefois, qu'il s'agisse soit d'une conception platonicienne de l'âme (l'âme est une substance immatérielle et divine séparée du corps), soit d'une conception aristotélicienne de l'âme (l'âme est une substance – une forme – engagée dans la matière et mortelle), soit d'une conception stoïcienne de l'âme (l'âme est un souffle (*pneuma*) analogue au feu divin qui est comprise comme une réalité corporelle<sup>97</sup>), tous s'accordent sur le fait que l'âme mérite un *soin* particulier, celui de la guérir de ses maladies (du platonisme au néoplatonisme). L'âme est donc sujette à des maladies, à une altération de sa santé : elle est susceptible de présenter des symptômes ou des troubles qui lui sont particuliers au même titre

---

<sup>92</sup> *Idem.*

<sup>93</sup> *Ibid.*, p. 40.

<sup>94</sup> *Idem.* Notons que le christianisme condamne le fait que la philosophie ait la capacité à transformer pratiquement les sujets. Comme le souligne l'auteure, « la dialectique était un bon outil logique, mais pas éthique. La réalisation des buts mêmes de la vie philosophique, la guérison de l'homme et l'accès à la béatitude, devait passer par les formes de la vie chrétienne. Car la finalité ultime de la vie humaine ne pouvait pas être atteinte par les moyens de la seule raison. Il y fallait l'intervention de la Grâce divine qui répondait à la foi humaine » (pp. 40-41).

<sup>95</sup> Lucas, David. « La philosophie antique comme soin de l'âme », *Le Portique | Soins et éducation* (II), 2007, p. 3.

<sup>96</sup> Le dualisme platonicien définit l'âme comme l'essence de l'homme.

<sup>97</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 37. Cf. *infra*, note 143.

que ceux que l'on attribue au corps. Pour y remédier, l'objectif thérapeutique de la philosophie consiste à proposer des remèdes (*pharmakon*) pour la sortir de son état pathologique.

## 2.1. Le soin de soi (*therapeuein heauton*) et le souci de soi (*epimeleia heauton*)

La notion de soin de soi (*therapeuein heauton*) est une composante essentielle de la philosophie antique. Elle est même centrale dans une philosophie qui se soucie avant tout du bien vivre et de l'excellence morale. Toutefois, pour comprendre le sens profond de cette notion et de son verbe *therapeuein*, il est indispensable d'interroger l'étymologie de ce terme. C'est tout d'abord dans les dialogues platoniciens que ce verbe apparaît à plusieurs reprises et notamment dans le *Cratyle* (440c)<sup>98</sup>, l'*Eutyphron* (13b-13c)<sup>99</sup> et l'*Alcibiade* (132c)<sup>100</sup>. Dans ces trois dialogues, l'utilisation du verbe *therapeuein* prend son second sens<sup>101</sup> et signifie « prendre soin de quelque chose »<sup>102</sup>. Cette signification nous intéresse particulièrement parce qu'elle présuppose un lien entre la notion de soin de soi et celle de la connaissance de soi. Pour cela, revenons à l'*Alcibiade* où Socrate se demande « qu'est-ce que prendre soin de soi-même ? » (127e). Après avoir démontré que prendre soin d'une chose la rend meilleure (128a-128d), il conclut que « ce n'est donc pas lorsque tu prends soin de toutes les choses qui se rapportent à toi que tu prends soin de toi-même » (128d). Par conséquent, prendre soin de soi (*therapeuein heauton*), ou comme le dit Hadot « prendre souci de soi », « c'est renoncer à se soucier de ce qui n'est pas soi »<sup>103</sup>, c'est donc prendre soin de *son âme* puisque le lieu du soi est l'âme (130d-131a) : « c'est l'âme qu'il faut prendre soin et c'est sur elle qu'il faut diriger nos regards » parce qu'elle est le lieu du savoir et de la réflexion (132c). Ainsi, connaître ce lieu de l'excellence de l'âme, c'est connaître la partie divine de son âme, et c'est être « au plus près de se connaître soi-même » (133c). En effet, chez Platon, « tout le travail de soi sur soi, tout le *soin* que l'on

---

<sup>98</sup> « Il n'est pas non plus très sensé d'avoir recours aux noms pour prendre soin de soi-même et de son âme, de se fier à eux ainsi à ceux qui les ont établis, pour soutenir, comme si l'on savait quelque chose, cette sentence que l'on aura prononcée contre les êtres et soi-même en particulier » (*hauton kaiten hauton psukhên therapeuein*) (440c, trad. L. Brisson).

<sup>99</sup> Lorsque Socrate se demande si « la piété et la religion consistent dans le soin des dieux ? ». A la question « n'est-il pas vrai que chaque soin accomplit la même chose ? », il répond « que les soins visent au bien et au profit de celui qui les reçoit » (13b-13c, trad. L. Brisson).

<sup>100</sup> Voir ci-dessous.

<sup>101</sup> L'acception principale du verbe *therapeuein* signifie « être serviteur, servir quelqu'un », ce qui pourrait être traduit par le terme « thérapeute » (servir quelqu'un et prendre soin de lui). Bailly, et al. *Dictionnaire Grec-Français*. Ed. revue / par L. Séchan et P. Chantraine, 2015, p. 1149. Dans le dictionnaire Littré, le terme « thérapeute », qui se rattache à l'adjectif « thérapeutique », désigne « des moines du judaïsme qui se livraient à la vie contemplative. Pour approfondir cet aspect : Blondiaux, Isabelle. « Les origines de la psychothérapie dans la philosophie grecque » in Vinot-Coubetergues, Michelle, et Edmond Marc. *Les fondements des psychothérapies. De Socrate aux neurosciences*. Dunod, 2014, pp. 5-20.

<sup>102</sup> Il existe plusieurs manières différentes de prendre soin : 1/ Honorer les dieux, les parents ; 2/ S'occuper de, entretenir, soigner, prendre soin de quelque chose (soigner des chevaux, cultiver la terre, prendre soin de son corps, de son âme, de son intelligence) ; 3/ Donner des soins médicaux, soigner, traiter. Bailly, et al. *Dictionnaire Grec-Français*. Ed. revue / par L. Séchan et P. Chantraine, 2015, p. 1149.

<sup>103</sup> Hadot, Pierre. « Pierre Hadot : histoire du souci » in Hadot, Pierre. *La philosophie comme éducation des adultes : textes, perspectives, entretiens*. Paris, Vrin, 2019, p. 281.

doit avoir de soi-même si l'on veut avoir accès à la vérité consiste à se connaître, c'est-à-dire à connaître la vérité » et « en même temps de reconnaître ce qu'il peut y avoir de divin en soi »<sup>104</sup>. Le précepte delphique « connais-toi toi-même » (*gnôthi seauton*) et la notion de soin de soi (*therapeuein heauton*) sont donc étroitement liés puisque c'est « en nous connaissant nous-mêmes [que] nous pourrions sans doute connaître la manière de prendre soin de nous-mêmes. Sans cela, nous ne le pourrions pas » (129a)<sup>105</sup>. Cette interdépendance entre ces deux notions nous ramène à celle du « souci de soi » (*epimeleia heauton*) proposée par Hadot et Foucault :

« Se connaître soi-même, c'est se soucier de soi, c'est-à-dire détourner son attention de ce qui n'est pas notre être véritable, pour la retourner vers ce que nous sommes réellement, ou plutôt vers ce que nous devons être, et se soucier de soi, c'est se connaître soi-même, connaissance qui en fait, par la prise de conscience qu'elle constitue, est une transformation, un « amélioration » de soi<sup>106</sup>. »

L'objectif de ce retour vers soi est de se déprendre du souci qui se situe dans l'ordre de l'*avoir* (de nos richesses, de notre réputation, de notre corps) pour se focaliser sur ce qui est de l'ordre de l'*être*, c'est-à-dire sur la qualité de notre propre être, de notre mode d'être (suis-je juste ou injuste, suis-je honnête ou malhonnête ? etc.). Comme le dit Socrate dans l'*Apologie*, l'athénien devrait « se préoccuper moins de ce qu'il a que de ce qu'il est, pour se rendre aussi excellent et raisonnable que possible » (36c). Par conséquent, l'objet de notre souci ne concerne plus l'*avoir* mais l'*être*, l'âme ou le soi : il faut se soucier de soi-même et comme le dit Épicure, « il n'est jamais ni trop tôt ni trop tard pour prendre soin de son âme » (*Lettre à Ménécée*). Selon Foucault, l'*epimeleia heautou* consiste à développer une certaine attitude à l'égard de soi, à l'égard des autres et à l'égard du monde, à porter une certaine attention à l'intérieur de soi (de convertir son regard vers soi-même, vers ce qui se passe dans la pensée), puis à exercer un certain nombre d'actions de soi sur soi par lesquelles on se transforme, on se purifie, on se transfigure et cela grâce à la pratique des exercices spirituels (techniques de méditation, d'examen de conscience, de concentration sur le présent, etc.)<sup>107</sup>. Il s'agit donc pour le philosophe de s'occuper, d'entretenir, de prendre soin, et par extension de *soigner* son âme par les pratiques du soin de soi. Cela montre à quel point il y a une forte intention de la part des philosophes de l'Antiquité de vouloir s'améliorer soi-même, de vouloir se soigner de ce qui trouble l'âme pour vivre une vie meilleure. La notion de souci de soi devient dès lors une priorité thérapeutique parce qu'il y a une réelle conviction philosophique, éthique et politique de se déprendre de la partie insensée de notre âme qui nous dirige maladroitement dans la vie. Le philosophe souhaite donc se soigner et l'école de philosophie semble le lieu – « le cabinet

---

<sup>104</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet*, op. cit., pp. 75-76.

<sup>105</sup> J-F. Pradeau précise : « connais-toi toi-même afin de prendre soin de toi-même, c'est-à-dire afin d'être toi-même le sujet de ta propre maîtrise. Deviens un sujet ». Pradeau, Jean-François, « introduction » à sa traduction de l'*Alcibiade*, p. 53.

<sup>106</sup> Hadot, Pierre. « Pierre Hadot : histoire du souci », art. cit., p. 282.

<sup>107</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet*, op. cit., pp. 12-13.

médical (*iatreion*) », une sorte d'hôpital de l'âme – pour se guérir car on n'y entre « pas en bonne santé » (Épictète, *Entretiens*, III, 23, 30-31, trad. R. Muller), du moins c'est ce que souhaite Épictète lorsqu'il demande à ses élèves s'ils sont bien là pour se soigner et non pas pour se distraire : « qui vient à l'école, oui, qui vient pour se faire soigner ? » (Épictète, *Entretiens*, II, 21, 15). Néanmoins, l'ascèse individuelle semble une condition préalable : « soigner d'abord vos plaies [*ta elkè proton therapeute*], arrêter les écoulements, mettez le calme dans votre pensée et apportez-là à l'école débarrassée de tout facteur de distraction » (Épictète, *Entretiens*, II, 21, 22). L'appel d'Épictète est clair : se soucier de soi, c'est vouloir se soigner par une pratique quotidienne de la philosophie. La philosophie est alors envisagée comme une thérapie de l'âme disposant de ses propres pratiques du soin de soi.

### 2.1.1. La notion de souci de soi chez Foucault

Cet aspect thérapeutique de la philosophie nous montre à quel point elle est davantage une transformation de soi qu'une connaissance de soi. En effet, si l'on s'appuie sur la notion de souci de soi (*epimeleia heauton*) présentée par Foucault dans *L'herméneutique du sujet*, il ne s'agit plus de se connaître mais de se transformer, de passer du registre du savoir à celui de la vérité, une recherche de la vérité du sujet qui s'apparente à l'idée d'une réelle quête spirituelle qui consiste à se déprendre de soi-même. Si la philosophie est d'abord une forme de pensée qui s'interroge sur ce qui permet au sujet d'avoir accès à la vérité alors la spiritualité consiste en la recherche, la pratique, l'expérience par lesquels le sujet opère sur lui-même les transformations nécessaires pour avoir accès à la vérité. « On appellera alors « spiritualité » l'ensemble de ces recherches, pratiques et expériences que peuvent être : les purifications, les ascèses, les renoncements, les conversions du regard, les modifications d'existence, etc. »<sup>108</sup>. Foucault rejoint ici Hadot pour qui les pratiques du soin de soi appellent à une réelle métamorphose de l'être. Sa définition de la spiritualité est la suivante :

« Elle [la spiritualité] postule qu'il faut que le sujet se modifie, se transforme, se déplace, devienne, dans une certaine mesure et jusqu'à un certain point, autre que lui-même pour avoir droit à l'accès à la vérité. La vérité n'est donnée au sujet qu'à un prix qui met en jeu l'être même du sujet. Car tel qu'il est, il n'est pas capable de vérité [...] il ne peut pas y avoir de vérité sans une conversion ou sans une transformation du sujet<sup>109</sup>. »

Une telle conversion ne se produit que par l'ascèse (*askèsis*) qui, par un travail de soi sur soi, aboutit à une transformation progressive du sujet. L'exercice est « spirituel » dans la mesure où la vérité *est* ce qui « illumine le sujet », ce qui « lui donne la tranquillité de l'âme », ce « qui

---

<sup>108</sup> *Ibid.*, p. 16.

<sup>109</sup> *Ibid.*, p. 17.

accomplit l'être même du sujet »<sup>110</sup>. Ce n'est qu'à travers les pratiques du soin de soi que l'on accède à la vérité, une vérité qui, en produisant ses effets (béatitude, tranquillité de l'âme), transfigure le sujet. Dit autrement, ce sont les *conséquences* des exercices spirituels qui ont pour *effets* de transformer le sujet, de produire un « retour de la vérité sur le sujet<sup>111</sup> ». Ainsi, « l'*epimeleia heautou* (souci de soi) désigne précisément l'ensemble des conditions de spiritualité, l'ensemble des transformations de soi qui sont la condition nécessaire pour que l'on puisse avoir accès à la vérité<sup>112</sup> » : il est envisagé comme une *tekhné* de soi, c'est-à-dire comme un art de faire qui consiste à s'occuper de soi-même (un art de l'existence). Plus précisément, « la *tekhné* va permettre à l'individu de s'occuper de lui-même, c'est-à-dire de s'occuper de son âme en tant que sujet<sup>113</sup> », « en tant qu'elle est sujet de l'action, qu'elle se sert du corps, des organes du corps, de ses instruments<sup>114</sup> ». S'occuper de soi-même désigne ainsi « la position en quelque sorte singulière, transcendante, du sujet par rapport à ce qui l'entoure<sup>115</sup> » (les objets extérieurs qu'il a à sa disposition, aux relations avec autrui, à son corps et à lui-même). Cela rejoint la pratique du souci de soi chez Épictète où « s'occuper de soi-même sera s'occuper de soi en tant que l'on est « sujet de », d'un certain nombre de choses : sujet d'action instrumentale, sujet de relations avec autrui, sujet de comportements et d'attitudes en général, sujet aussi de rapport à soi-même. C'est en tant que l'on est ce sujet, ce sujet qui se sert, qui a cette attitude, qui a ce type de rapports, etc., que l'on doit veiller sur soi-même »<sup>116</sup>. Bref, se soucier de soi-même, s'occuper de son âme, de sa propre vie et de son existence participe à la transformation de soi, à devenir autre en devenant soi.

## 2.2. Les maladies de l'âme (*nosèmata*)

Que ce soit Platon, Épicure ou Épictète, tous sont unanimes quant à l'importance du soin de soi dans la métamorphose de l'être. Le discours philosophique et les pratiques de soin de soi deviennent le moyen de réaliser cette transformation de soi en proposant des actions nécessaires à cette conversion de soi à soi. Nous l'avons vu, le souci de soi implique une forme d'attention, une conversion du regard, une certaine manière de veiller à ce que l'on pense et une certaine maîtrise de soi dans nos conduites morales. Or, quelles sont les raisons qui nous poussent à nous engager dans un tel processus de transformation tout en sachant que l'exercice n'est pas sans difficultés<sup>117</sup> ? La réponse est simple : le désir d'une vie meilleure, ce qui signifie dans

<sup>110</sup> *Ibid.*, p. 18.

<sup>111</sup> *Ibid.*, p. 17.

<sup>112</sup> *Ibid.*, p. 18.

<sup>113</sup> Contrairement au médecin qui s'applique à lui-même son savoir (il ne s'occupe pas de lui-même mais de son corps). *Ibid.*, p. 57.

<sup>114</sup> *Ibid.*, p. 55.

<sup>115</sup> *Ibid.*, p. 56.

<sup>116</sup> *Idem.*

<sup>117</sup> « La notion d'exercice spirituel est souvent associée à une véritable lutte, à un combat avec soi-même. Marc Aurèle explique que « l'art de vivre est plus semblable à la lutte qu'à la danse : il faut se tenir en garde et prêt à parer les coups même imprévus » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VII, 21). L'exercice spirituel dont le

l'Antiquité grecque une vie vertueuse qui elle seule permet d'accéder à une vie bonne et heureuse. En effet, seule la vertu (*arété*) apporte le bonheur (*eudaimonia*)<sup>118</sup> si bien que sans sa présence, notre vie n'est que souffrance et malheur. Le bonheur philosophique n'est donc pas donné d'avance chez l'individu (il n'est pas inné) : il est le fruit d'une éducation (*paideia*) et d'une pratique philosophique de longue haleine<sup>119</sup>. Par conséquent, l'âme doit être éduquée parce que sa faiblesse nous incline à préférer l'usage des vices à celui des vertus. Autrement dit, l'homme non vertueux ou l'insensé doit prendre soin de son âme (*therapeuein heauton*) s'il souhaite atteindre le bonheur et la sagesse (*sophia*)<sup>120</sup>, c'est-à-dire une vie dans laquelle l'âme est gouvernée par la raison, dans laquelle la connaissance l'emporte sur l'ignorance comme la vertu sur le vice (ce qui équivaut à une vie dans laquelle ne réside aucune insatisfaction, aucune passion, aucun désir et aucune aversion). Hors de cet état stable, l'âme est considérée comme malade : elle doit être soignée de ses maladies chroniques (*nosémata*) pour guérir. Ainsi, la thérapeutique de l'âme va consister à appliquer des remèdes (*pharmakon*) aux maladies de l'âme qui sont les passions (*pathos*), c'est-à-dire à dominer nos passions et nos vices par l'exercice de la raison (*logos*) et par celui de la vertu (*arété*).

### 2.2.1. L'influence des passions sur l'âme

En grec, *pathos* signifie « ce qu'on éprouve » et ce qui affecte le corps ou l'âme ; en latin, *passio* signifie « souffrance », « maladie », « affection de l'âme »<sup>121</sup>. Les passions doivent donc être comprises comme une agitation de l'âme provoquée par les objets qui se présentent à ses sens. Les émotions, les sentiments, et les sensations sont par conséquent incluses dans cette définition. L'étymologie nous montre également que la passion a une connotation négative dans le sens où l'âme *subit* cette force de manière *passive* (elle est affectée). C'est la raison pour laquelle les passions sont considérées comme des maladies de l'âme : elles sont tout d'abord un état de souffrance et de dépendance qui affecte l'individu (au même titre qu'une maladie affecterait le corps<sup>122</sup>) puis également la marque de notre imperfection. L'homme doit donc

---

corollaire est le fait de prendre soin de soi, et la pratique de soi sont conçus « comme un combat permanent », souligne Foucault ». Pavie, Xavier. « Le corps, matière d'exercices spirituels », *Sociétés*, vol. 125, no. 3, 2014, p. 72.

<sup>118</sup> L'eudémonisme (*eudaimonia*) s'oppose à l'hédonisme (*hedonè*), doctrine qui fixe le *plaisir* et l'évitement des souffrances et non le *bonheur* comme but de l'existence humaine.

<sup>119</sup> « L'éthique stoïcienne comme beaucoup d'éthiques anciennes, est une éthique naturaliste : nous sommes destinés, par nature, à devenir des êtres moraux. Cela n'implique pas, cependant, que nous le devenons nécessairement : il faut en quelques façons en faire le choix (et l'effort) ». Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, *op. cit.*, p. 104.

<sup>120</sup> La notion de bonheur comme celle de la sagesse peut varier selon les traditions philosophiques. Citons simplement le cas des stoïciens ou le bonheur consiste dans l'absence de trouble (*ataraxia*) et que la sagesse est pour Sénèque, « le souverain bien de notre âme pensante » (*Lettres à Lucilius*, XIV, 89).

<sup>121</sup> Traduction grec-français : Bailly, et al. *Dictionnaire Grec-Français*. Ed. revue / par L. Séchan et P. Chantraine, 2015. Traduction latin-français : Gaffiot, Félix. *Dictionnaire Latin-français*. Ed. No 50]. ed. 1995.

<sup>122</sup> « Selon Sénèque, l'analogie se fait du corps à l'âme : nous connaissons la santé du corps ; nous formons la notion qu'il existe aussi une santé de l'âme [...] La santé du corps est une sorte d'équilibre des humeurs internes



trouver des moyens pour lutter contre des mouvements violents de l'âme qui sont destructeurs de son harmonie et de son être (son bonheur en dépend). Parmi ces passions, on retrouve les accès de colère, les appétits sexuels mais également les soucis, les angoisses, les désirs, les craintes, l'avarice, l'irréflexion, l'injustice, l'orgueil, etc. Toutes ces passions nous conduisent à nous comporter de manière déraisonnable vis-à-vis de soi et d'autrui (la portée est politique puisque cela se répercute dans la cité), et par conséquent de vivre une vie totalement opposée à l'idéal d'une vie tournée vers la philosophie. Comme le soutient Aristote, « l'influence de passions [...] comme les accès de colère, les appétits sexuels et quelques autres passions de ce genre, de toute évidence altèrent également l'état corporel, et même dans certains cas produisent la folie » (Aristote, *Éthique à Nicomaque*, VII, 5, 1147a, trad. J. Tricot). « Pour la poétesse de Lesbos, la passion amoureuse est une force irrationnelle qui s'abat sur l'homme comme une maladie<sup>123</sup> ». Troublée, l'âme s'emporte et engendre chez l'homme une conduite irrationnelle : c'est ce que l'on appelle le *vice* qui se définit comme une imperfection, une discordance et un désaccord avec soi-même (le mal) alors que la *vertu* représente un accomplissement harmonieux, une perfection, une excellence et un accord avec soi-même (le bien)<sup>124</sup>. L'homme insensé (*phauloi*) est par conséquent l'homme vicieux, celui qui est hors de la vertu et hors de la raison. Il est, pour les philosophes antiques, le non-philosophe, c'est-à-dire un malade qui s'ignore. Or, une fois que celui-ci prend conscience de son état d'insatisfaction et d'inquiétude dans lequel il se trouve, il se décide à se convertir à la philosophie, à entamer une véritable thérapie de l'âme qui consiste essentiellement à la maîtrise de ses passions<sup>125</sup>.

### 2.2.2. *Le siège des désirs (l'epithumia)*

Dans l'allégorie de la caverne de Platon<sup>126</sup>, on remarque que si l'âme désire rejoindre son lieu propre (le monde des intelligibles), elle reste pourtant prisonnière de la matière parce que le sentiment de manque et d'insatisfaction provoqué par les désirs de l'homme relève plus du plaisir et de l'avoir que de l'être et du savoir, c'est-à-dire d'un désir de connaissance (du Bien, du Juste et du Beau). Cette mauvaise interprétation du manque (entre le manque d'être ou de savoir et le manque du plaisir et de l'avoir) va entraîner ce même homme dans une quête éperdue du plaisir guidée par un sentiment d'insatisfaction successif provoquant un état perpétuel de souffrance. L'homme est alors aliéné : sous l'emprise de ses passions, son âme est littéralement enchaînée à son corps ce qui l'empêche de s'extraire de l'illusion du monde des

---

(chaud, froid, sec, humide) [alors que] la santé de l'âme est l'équilibre des principes rationnels dans l'âme ». Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 104.

<sup>123</sup> Glibert-Thirry Anne. « La théorie stoïcienne de la passion chez Chrysippe et son évolution chez Posidonius » in *Revue Philosophique de Louvain*. Quatrième série, tome 75, n°27, 1977. p. 400.

<sup>124</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., pp. 63-64.

<sup>125</sup> Hadot, Pierre. « Philosophie antique et psychothérapies modernes », art. cit., p. 299.

<sup>126</sup> Voir Platon, *La République*, Livre VII.

apparences dans lequel il est plongé (ses sens lui montrent une « réalité » sensible qui ne représente pas la réalité ou l'essence de choses ce qui le plonge dans l'ignorance).

« En conséquence, persuadée qu'il ne faut pas s'opposer à cette délivrance [celle de l'illusion des réalités sensibles en opposition aux réalités des intelligibles], l'âme du vrai philosophe se tient à l'écart des plaisirs, des passions, des chagrins, des craintes, autant qu'il lui est possible. Elle se rend compte en effet que, quand on est violemment agité par le plaisir, le chagrin, la crainte ou la passion, le mal qu'on en éprouve, parmi ceux auxquels on peut penser, comme la maladie ou les dépenses qu'entraînent les passions, n'est pas aussi grand qu'on le croit, mais qu'on est en proie au plus grand et au dernier des maux et qu'on n'y prête pas attention. » (Platon, *Phédon*, 83b-d, trad. E. Chambry)

Enchaînée au corps, l'âme se met à prendre pour vrai l'illusion des sens : « l'âme partage l'opinion du corps et se complaît aux mêmes plaisirs » (83c). Or, celui à qui la philosophie a pris possession de son âme s'extrait petit à petit de cette aliénation : son âme se libère de son enchaînement au corps. La philosophie lui adresse « des paroles qui la calment », la persuade « de prendre ses distances » des sens qui ne sont qu'illusions en l'invitant à « se fier à rien d'autre qu'à elle-même » et à « estimer qu'un tel être [sensible] ne comporte rien de vrai » (82d-83c). Grâce à la philosophie, le vrai philosophe peut donc se tenir à l'écart de ses passions et s'assurer une certaine tranquillité de l'âme. Ce détour platonicien nous montre d'une part à quel point l'âme peut se retrouver sous l'emprise des passions : trompée par les sens, l'âme est affectée et conduit l'homme à agir davantage de manière déraisonnée que raisonnée ; d'autre part que la philosophie est salvatrice. Ainsi, se soucier de son âme, c'est ne pas agir « à l'encontre de la philosophie, de la déliaison et de la purification qu'elle opère »<sup>127</sup> (82d). La régulation des passions nécessite donc une faculté rationnelle afin d'atténuer cette tendance à nous faire emporter par l'irrationalité causée par celles-ci. En effet, « l'emportement et l'irrationalité sont présentées comme les deux éléments constitutifs de la passion. Platon explique le phénomène passionnel ainsi : les parties désirante (*epithumia*) et colérique (*thumos*) de l'âme prennent soudain le pas sur la partie rationnelle (*logistikon*) qui devient incapable de se faire entendre<sup>128</sup> ». La raison est alors dans l'incapacité de « contrer les mouvements issus des parties irrationnelles de l'âme »<sup>129</sup>.

Bref, même si cette conception de l'âme est platonicienne<sup>130</sup>, elle a l'avantage de nous montrer qu'il existe une sorte de conflit psychique entre les passions et la raison à l'intérieur même de l'âme et que le siège des désirs (l'*epithumia*) doit être considéré comme la principale cause des maladies qui affectent l'âme<sup>131</sup>. Cette « psychologie » de l'âme où les désirs sont la

<sup>127</sup> Ici, il s'agit d'une purification de ce qui est corporel vers ce qui est incorporel.

<sup>128</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 88.

<sup>129</sup> *Ibid.*, p. 89.

<sup>130</sup> Pour la tripartition de l'âme platonicienne, voir le *Phédon* (247c-254a) et la *République* (443d).

<sup>131</sup> Lucas, David. « La philosophie antique comme soin de l'âme », op. cit., p. 4.

principale cause du mal est partagée par tous les courants philosophiques de l'Antiquité. Épicure considère que parmi les quatre principales sources de maux, la plus importante reste l'illimitation des désirs<sup>132</sup>. Quant à Cicéron, il affirme « qu'une âme agitée et entraînée loin d'une raison complète et ferme y perd non seulement l'accord avec elle-même mais la santé » (Cicéron, *Tusculanes*, livre IV, XVII). Il ajoute que « la pitié, l'envie, la joie folle, le contentement, voilà ce qu'en grec on appelle des maladies, mouvement de l'âme n'obéissant pas à la raison » (Cicéron, *Tusculanes*, livre III, IV). Comme nous l'avons vu chez Platon, l'usage de la raison (*logos*) a la capacité de contredire la pente naturelle de nos désirs si bien qu'elle contribue largement à la guérison de l'âme. Pour Socrate, « la bonne ou la mauvaise santé de l'âme de chacun est suspendue à l'usage ou non de sa raison qui est le guide le plus sûr et le plus fidèle pour mener sa propre vie en vue de la vérité, et à la manière dont on en use, pleinement et correctement<sup>133</sup> ». L'exercice de la rationalité est donc essentiel dans une âme où *cohabite* à la fois deux puissances opposées, à savoir la raison et les passions. L'intensité du conflit entre ces deux puissances va donc déterminer notre degré de sagesse. En effet, l'âme peut se retrouver soit dans une sorte d'aliénation dirigée par la partie désirante de l'âme et où la raison semble totalement absente (c'est le cas de l'insensé qui est aveuglé par ses passions), soit dans une sorte de conflit permanent provoqué par ces deux puissances qui s'opposent (c'est le cas du progressant qui va tenter de maîtriser ses passions par la raison), soit dans un état de paix intérieure où la raison domine entièrement les passions (c'est le cas du sage qui maîtrise totalement ses passions). Par conséquent, « l'exercice de la pensée rationnelle est *soin* de l'âme dans l'exacte mesure où elle détourne de la maladie du désir, et le *logos* éclaire les passions sous un jour qui permet de prendre conscience des douleurs qui doivent fatalement leur succéder<sup>134</sup> ». La raison est alors considérée<sup>134</sup> comme la véritable fonction thérapeutique de l'âme, celle qui a le pouvoir de guérir les maladies de l'âme : elle demeure *l'antidote* des passions. C'est la raison pour laquelle Socrate vit une vie conformément à la raison dans toutes ses actions, c'est-à-dire une vie philosophique où la raison, qui est entendue comme la faculté de raisonnement et d'analyse en vue de la vérité sur toute chose, est la faculté la plus haute et la plus essentielle à cette vie<sup>135</sup>.

### 2.2.3. La passion stoïcienne

La conception tripartite de l'âme platonicienne dans laquelle sa partie supérieure (*logistikon*) est soumise par ses parties inférieures (*thumos, epithumia*) est toutefois récusée par

<sup>132</sup> *Ibid.*, p. 9.

<sup>133</sup> Cooper, John. « Socrate et la philosophie comme manière de vivre. » *Études Platoniciennes*, vol. 4, no. 4, 2007, p. 302.

<sup>134</sup> Lucas, David. « La philosophie antique comme soin de l'âme », *op. cit.*, p. 6.

<sup>135</sup> Cooper, John. « Socrate et la philosophie comme manière de vivre. », *op. cit.*, p. 300.

les stoïciens : « l'inférieur ne peut dominer le supérieur »<sup>136</sup>. La hiérarchie platonicienne entre les parties de l'âme n'existe donc pas chez les stoïciens. Plutarque le confirme : « la faculté passionnelle et irrationnelle [n'est pas] distincte de la faculté rationnelle *par une différence de nature*, mais c'est la *même* partie de l'âme qu'ils appellent précisément *dianoia* et *hégemonikon* (faculté de réflexion et principe directeur)<sup>137</sup> ». Il n'y a donc pas d'opposition entre l'activité rationnelle, l'impulsion à agir et le désir puisque ces trois activités sont situées dans l'âme rationnelle, dans le principe directeur (*hégemonikon*)<sup>138</sup>. Selon Épictète, « l'impulsion active et le désir sont des actes de l'âme rationnelle, du « principe directeur » de tout l'être humain<sup>139</sup> ». Ils prennent naissance dans un jugement (*hypolèpsis*)<sup>140</sup> ; plus précisément, ils sont formés par des jugements de l'âme rationnelle qui peuvent être soit bon, soit mauvais. L'homme a donc le pouvoir de choisir entre ce qui est bon ou mauvais : il n'est pas nécessairement droit<sup>141</sup>. Par conséquent, la passion stoïcienne n'est pas le résultat d'un conflit hiérarchique et interne entre des parties de l'âme (« il faut penser l'âme humaine comme une entité homogène complètement rationnelle<sup>142</sup> »)<sup>143</sup>, ni le résultat d'une vue confuse et provisoire de la réalité des choses donnée par nos sens (« les stoïciens pensent que nous possédons un accès non déformé aux choses du monde<sup>144</sup> »). Elle doit-être comprise comme le *résultat* d'un mauvais *jugement*, c'est-à-dire comme une sorte d'émotion irrationnelle<sup>145</sup> ou d'un mouvement irrationnel de l'âme, une sorte d'inclinaison exagérée qui refuse de se

<sup>136</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, *op. cit.*, p. 89. Épictète énonce cette loi divine : « le supérieur doit toujours l'emporter sur l'inférieur » (Épictète, *Entretiens*, I, 29, 12-14 et 19-22). Comme exemple, la faculté de choix, « puissante et très juste », émet un jugement supérieur qui triomphera toujours sur un jugement inférieur ; un corps plus fort vaincra sur un corps plus faible etc.

<sup>137</sup> Hadot cite Plutarque : Plutarque, *De la vertu morale*, 3, 441c. Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, *op. cit.*, p. 105. Je souligne.

<sup>138</sup> Les stoïciens appellent *hégemonikon* le principe directeur, c'est-à-dire la partie de l'âme qui gouverne tout l'individu. Cette partie a en elle « le choix de vie, l'usage des représentations, la faculté de réflexion, la faculté de désir, de l'impulsion et de l'action, celle du jugement et de l'assentiment ». Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 121.

<sup>139</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, *op. cit.*, p. 105.

<sup>140</sup> « Faculté de l'âme, le jugement (*hypolèpsis*) est aussi le résultat de cette faculté, c'est-à-dire une opinion (*dogma*) causant nos actions, ou un dogme philosophique qu'il faut avoir sous la main ». Epictetus. *Manuel d'Épictète*, trad. D'Jeranian Olivier. Paris, GF Flammarion, 2020, p. 114.

<sup>141</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, *op. cit.*, p. 106.

<sup>142</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, *op. cit.*, p. 89.

<sup>143</sup> La conception de l'âme stoïcienne repose sur le modèle de la crase : l'âme est présente partout dans le corps (elle est un souffle divin, analogue au *pneuma* divin). Elle est un corps intimement mêlée par crase au corps qu'est le corps humain (l'âme est donc corporelle mais non pas matérielle : répandue dans tout l'organisme matériel, elle l'anime.). Toutefois, elle possède un lieu qui est le cœur. Elle est également composée de huit facultés qui sont : une partie directrice (*hégemonikon*) située dans le cœur qui est la raison, les cinq facultés sensitives, une faculté spermatique, et une faculté phonétique. Pour approfondir : Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, *op. cit.*, pp. 36-40, p. 163. Également : Laërce, Diogène. *Vies et doctrines des stoïciens.*, *op. cit.*, pp. 132-133.

<sup>144</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, *op. cit.*, p. 97. Pour un commentaire sur cette affirmation, Cf. *infra*, pp. 74-75.

<sup>145</sup> Plutarque précise que « la passion est ainsi la raison mais vicieuse et dépravée, qui, par l'effet d'un jugement mauvais et pervers, a acquis force et rigueur » (Plutarque, *De la vertu morale*, 3, 441c).

soumettre au *logos*<sup>146</sup>. Cette erreur de jugement s'explique par le fait que nous sommes *libres* et donc *responsables* de faire ou de ne pas faire un *bon usage* de nos facultés de choix et de juger. Cette liberté « intérieure » qui consiste à formuler des jugements et qui détermine nos comportements est fondamentale chez les stoïciens, elle est même un attribut essentiel de notre raison car « sans le pouvoir de donner ou refuser son assentiment, il n'y a pas d'acte rationnel, pas de raison<sup>147</sup> ». Or, cette liberté peut paraître problématique dans le sens où elle nous « autorise » à ne pas faire un bon usage de notre faculté de choix : « Le bien de l'homme, ainsi que son mal, résident dans sa faculté de choix » (Épictète, *Entretiens*, I, 25, 1, trad. R. Muller). Par conséquent, les erreurs de jugement qui en découlent démontrent que notre raison peut être défaillante ou pervertie. « C'est la raison elle-même qui peut se pervertir, se transformer elle-même totalement, être bonne ou mauvaise, selon les jugements, vrais ou faux, qu'elle émet et auxquels elle donne son assentiment<sup>148</sup> ». Ce mouvement irrationnel du *logos* que décrit également Chrysippe peut sembler surprenant mais ce qu'il faut comprendre, c'est qu'il n'est pas le fait d'une puissance irrationnelle mais le fait d'un mouvement d'une pensée qui n'est pas elle-même et qui a consciemment renoncé à être comme elle doit être<sup>149</sup> :

« La passion est une opération du *logos* par laquelle il s'écarte de lui-même. Cette opposition de la raison à la raison est conçue comme une transformation intégrale du *logos* tel qu'il doit être et cette transformation est l'œuvre délibérée du *logos* lui-même : le *logos* est appelé *alogos*, lorsqu'il est emporté hors de lui-même et entraîné à agir contrairement aux convictions de la droite raison<sup>150</sup>. »

Dès lors, notre responsabilité est de préserver notre raison d'une telle déroute en veillant à travailler sur elle, parce que l'objectif consiste à accorder notre raison à la Raison universelle<sup>151</sup> (la raison humaine *ressemble* à la Raison divine si bien qu'il faut œuvrer pour que cette ressemblance devienne stable). Dès lors, utiliser de manière droite notre faculté de juger et notre faculté de choix (notre raison en somme), c'est être en conformité avec la Raison universelle, ce qui équivaut à ne pas former des erreurs de jugement et à agir de manière droite (pour un stoïcien, vivre droitement consiste à suivre la raison, une raison qui a le pouvoir de choisir, de se déterminer et donc d'agir<sup>152</sup>).

« A partir des erreurs se produit la perversion qui atteint la pensée, perversion d'où germent de nombreuses passions qui sont causes d'instabilité. Quant à la passion considérée en elle-même, elle

---

<sup>146</sup> Glibert-Thierry Anne. « La théorie stoïcienne de la passion chez Chrysippe et son évolution chez Posidonius », *op. cit.*, p. 410.

<sup>147</sup> Epictetus. *Entretiens, fragments et sentences.*, *op. cit.*, p. 27.

<sup>148</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 22.

<sup>149</sup> Glibert-Thierry Anne. « La théorie stoïcienne de la passion chez Chrysippe et son évolution chez Posidonius », *op. cit.*, p. 411. L'auteur de cet article donne une réponse à la question qui consiste à se demander comment est-il rationnellement concevable que le *logos* puisse se détourner de lui-même.

<sup>150</sup> *Ibid.*, p. 410.

<sup>151</sup> Sur cette notion et sur l'organisation rationnelle du monde, Cf. *infra*, pp. 53-55.

<sup>152</sup> Epictetus. *Entretiens, fragments et sentences.*, *op. cit.*, p.24.

est, selon Zénon, le mouvement de l'âme irrationnel et contraire à la nature ou encore une impulsion excessive. » (Diogène Laërce, VII, 110)

Nos passions naissent de nos erreurs de jugement qui deviennent la cause de nos troubles. Chrysippe rejoint Zénon et Hécaton lorsqu'il affirme que « les passions sont des jugements » (DL, VII, 111). La définition stoïcienne de la passion est donc inédite puisqu'elle est comprise comme « une raison délirante, une rationalité perverse, c'est-à-dire non raisonnable<sup>153</sup> ». Pour comprendre cette formule, Diogène Laërce nous donne un exemple concret : « l'amour de l'argent est en effet *l'opinion* que l'argent est quelque chose de beau, et il en va de même pour l'ivresse, la licence et les autres passions » (DL, VII, 111, je souligne). Ici, la passion de l'argent doit être comprise comme un jugement de valeur : l'argent est considéré comme un bien alors que pour le stoïcien, le seul bien est le bien moral (la vertu)<sup>154</sup>. L'erreur de jugement repose donc sur une mauvaise représentation de la nature du bien. Comme le souligne Épictète, « ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses » (Épictète, *Manuel*, 5, trad. P. Hadot). Et il ajoute « qu'au fond d'eux-mêmes, les hommes jugent de façon aberrante » (Épictète, *Entretiens*, I, 19, 16, trad. R. Muller). Autrement dit, ce qui trouble l'homme, c'est le résultat, semble-t-il inné, de formuler de mauvais jugements (une passion) : l'homme est troublé par lui-même<sup>155</sup>. Ainsi, lorsqu'il y a une erreur de jugement, l'exercice pratique sera d'identifier le jugement en cause pour le redresser : il s'agira donc de distinguer un jugement droit d'un jugement erroné<sup>156</sup>. Nous verrons par la suite quelles sont les méthodes pratiques qui nous permettront de faire cette distinction (notamment chez Chrysippe et Épictète<sup>157</sup>). Car en effet, cette dernière est indispensable si nous souhaitons ne plus formuler des faux jugements et garantir notre sérénité intérieure.

### 2.3. La thérapeutique des passions

Nous avons déjà pu constater que la raison demeure la principale faculté capable de détourner l'homme de ses passions, et cela indépendamment de la définition qu'on se fait de la passion. Ainsi, « posséder la raison, c'est posséder un outil qui nous écarte nécessairement d'un rapport brut et immédiat avec la nature<sup>158</sup> ». L'homme a donc la possibilité – à l'inverse de l'animal – de maîtriser ses affects pour se conduire de façon raisonnable envers lui-même et autrui. Par conséquent, la fonction de la faculté de raisonnement est double : elle est d'une part thérapeutique dans son rôle de guérison des passions puis d'autre part éthique du moment que

---

<sup>153</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 89.

<sup>154</sup> Cf. *infra*, pp. 45-48, pp. 55-59.

<sup>155</sup> La phrase complète est la suivante : « il est impossible que l'être qui est libre par nature soit troublé ou empêché par autre chose que par lui-même. Ce sont au contraire ses jugements qui le troublent » (Épictète, *Entretiens*, I, 19, 8, trad. R. Muller).

<sup>156</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 179.

<sup>157</sup> Chrysippe : Cf. *infra*, p. 42-45. Épictète : Cf. *infra*, troisième partie de cette étude.

<sup>158</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 23.

l'on considère qu'une vie gouvernée par la raison est préférable à une vie immorale et dominée par les passions. Comme nous l'avons évoqué plus haut<sup>159</sup>, la partie rationnelle de l'âme platonicienne (*logistikon*) est capable – si celle-ci est suffisamment entraînée – de gouverner les parties irrationnelles de l'âme (*epithumia*) et (*thumos*). L'usage de la raison (*logos*) a donc la capacité de contredire la pente naturelle de nos désirs si bien qu'elle contribue largement au soin de l'âme. D'autre part, rappelons-nous que la raison s'apparente à la notion de vérité qui a pour fonction de chasser les fausses opinions qui font obstacle à la véritable connaissance. On retrouve cet aspect dans le *Sophiste* où la réfutation (*elenchos*) s'apparente à une méthode d'éducation qui débarrasse l'âme des opinions fausses. Utilisé par Socrate<sup>160</sup>, ce mode d'interrogation qui convoque la raison a le pouvoir de purifier (*katharos*) l'âme « des opinions qui empêchaient la connaissance » (Platon, *Sophiste*, 230c-231a). Autrement dit, l'âme est purifiée de ses fausses croyances pour accéder à la véritable connaissance puisque rejeter l'opinion, « c'est écarter d'abord le brouillard qui couvre » l'âme et voile la vérité (Platon, *l'Alcibiade Mineur*, 150c). On retrouve cet aspect chez les épicuriens où l'absence de fausses opinions garantit « toute crainte ou toute vaine appréhension, de même que toutes les autres affections de l'âme<sup>161</sup> ». Ici, la fausse-opinion (*pseudodoxia*) est considérée comme une réelle maladie que Diogène d'Oenoanda assimile à la peste<sup>162</sup>. Or, pour remédier à la propagation de cette épidémie, « la raison élabore et met en œuvre les notions vraies qui libéreront l'âme des opinions génératrices de troubles [...] C'est son propre bonheur qu'elle réalise en opérant la guérison de l'âme, et c'est son intérêt même qui est en jeu dans cette activité de caractère thérapeutique<sup>163</sup> ». La raison est alors considérée comme la solution et le remède à la fabrication de fausses opinions parce qu'elle garantit une guérison de l'âme en la libérant de toutes affections et troubles liés à cette pathologie. De même, se libérer « de toute ignorance, tromperie et fausse opinion » nous assure « la vie la meilleure »<sup>164</sup> et nous procure l'ataraxie qui garantit notre bonheur. Ce processus de « purification » fondé sur la connaissance et opéré par la raison représente parfaitement bien la caractéristique même de la philosophie qui est de s'élever d'un état d'ignorance à celui de connaissance. Souvenons-nous, vivre une vie philosophique, c'est vivre conformément à la raison, en vue de la vérité, dans toutes les décisions et les actions qui façonnent une vie.

---

<sup>159</sup> Cf. *supra*, p. 33.

<sup>160</sup> Socrate utilise ce mode d'interrogation notamment dans le *Lysis*.

<sup>161</sup> Voelke cite Polystrate. Voelke, André-Jean. « Santé de l'âme et bonheur de la raison » in Voelke, André-Jean. *La philosophie comme thérapie de l'âme : Études de philosophie hellénistique*. Éditions Universitaires Fribourg Suisse, 1993, p. 54.

<sup>162</sup> *Ibid.*, pp. 59-60.

<sup>163</sup> *Ibid.*, p. 55.

<sup>164</sup> *Ibid.*, p. 54.

### 2.3.1. L'exemple du stoïcisme ancien

Nous avons vu que pour les stoïciens, la passion est une altération de la partie directrice de l'âme (*hégemonikon*)<sup>165</sup> et que cette altération tire son origine d'une défaillance volontaire de la raison. De là naît des jugements erronés qui sont les conséquences du développement de nos passions dont nous portons l'entière responsabilité. Par conséquent, faire un bon usage de nos facultés (de juger, de choix) nous aide à ne pas formuler des jugements erronés. Or, en quoi cela consiste exactement ? Pour y répondre, Chrysippe nous propose une thérapeutique des passions par le *logos* qu'il faut approfondir car elle nous permet de nous familiariser avec la notion centrale de représentation mentale (*phantasia*) qui nous occupera tout au long de la suite de cette étude. Toutefois, avant d'approfondir cette méthode, Zénon nous propose un travail d'identification et de classification des passions qui participe en quelque sorte à leurs guérisons. Qu'en est-il exactement ?

#### 2.3.1.1. Définition et classification des passions

Cet exercice permet d'identifier et de distinguer chacune de nos passions à l'aide d'une définition précise pour mieux les comprendre. Pour cela, Hécaton comme Zénon distingue quatre genres de passion qui sont le désir, le plaisir, la peine et la peur (Diogène Laërce, VII, 111). A partir de là, il s'agit de définir le genre de passion et de proposer une liste des passions qui appartiennent à ce même genre. Le désir est par exemple considéré comme « une tendance irrationnelle, sous laquelle sont rangées les passions suivantes : la frustration, la haine, l'esprit de dispute, la colère, l'amour, le ressentiment, et l'emportement » (DL, VII, 113). Toutes ces passions sont également définies : la colère est par exemple « le désir de punir celui qui semble avoir causé du tort, mais de façon non conforme au devoir » (DL, VII, 113). Pour contrer cette tendance irrationnelle des passions, il existe des « bonnes affections » qui *s'opposent* aux quatre principales passions et qui sont la joie, la défiance et l'aspiration. *L'aspiration* est par exemple considérée comme la tendance rationnelle du *désir*, c'est-à-dire une sorte d'antidote ou de « bonne passion » – une eupathie – d'où découle « la bienveillance, la mansuétude, l'affection, l'attachement » (DL, VII, 116).

A partir de cette distinction entre ces quatre principales passions, Chrysippe propose une classification des passions selon qu'elles concernent « passé, présent ou futur, biens ou maux » ainsi que « deux types d'impulsions psychiques qui reposent sur un jugement droit ou

---

<sup>165</sup> « Ce principe directeur, qui n'est autre que la raison, est capable de se changer lui-même totalement en bien ou en mal [...] le principe directeur peut se laisser entraîner dans le mal moral ». Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 121.



erroné »<sup>166</sup>. Cela nous permet par exemple de comprendre qu'une passion comme le désir (*épathumia*) est une *impulsion* excessive née d'une *opinion erronée* sur un *bien futur* ou qu'une passion comme la peur (*phobos*) est une impulsion excessive née d'une opinion erronée sur un *mal futur*. Quant à l'eupathie<sup>167</sup> correspondante (la bonne passion) ou l'*impulsion* maîtrisée née d'une *opinion droite* sur un *bien futur*, elle sera un souhait raisonnable (*boulésis*) pour le désir alors que l'impulsion maîtrisée née d'une opinion droite sur un *mal futur* sera la précaution (*eulabeia*) pour la peur. Par conséquent, la conduite rationnelle du désir est le souhait raisonnable et celle de la peur est la précaution : il est donc souhaitable de préférer le souhait raisonnable au désir et la précaution à la peur<sup>168</sup>. Pour donner un exemple, imaginons que je désire un objet que je ne peux obtenir pour diverses raisons qui ne dépendent pas de moi. Comme l'impulsion de départ de mon désir repose sur l'*attente* d'un *bien futur* que je ne peux finalement pas obtenir, celui-ci me conduit inévitablement vers un sentiment de colère ou de frustration ce qui par conséquent me rend agité et malheureux<sup>169</sup>. Comme le souligne très bien Épictète : « c'est ainsi, en effet, que naît la passion : vouloir quelque chose qui n'arrive pas » (Épictète, *Entretiens*, I, 27, 10, trad. R. Muller). Il est donc préférable de choisir pour un bien futur l'eupathie correspondante à mon désir, c'est-à-dire le souhait raisonnable (l'opinion droite) à un désir (l'opinion erronée) pour que la passion n'apparaisse pas.

Toutefois, définir et classifier nos passions de cette manière ne nous permet pas de supprimer les jugements erronés qui sont à l'origine de leur développement. L'objectif est davantage basé sur une compréhension intellectuelle des passions qui nous emportent. Cette connaissance peut d'une certaine manière nous aider à mieux maîtriser nos passions en remplaçant le désir par son eupathie mais elle ne peut résoudre la construction d'un mauvais jugement issu d'une représentation (*phantasia*) erronée de la réalité (une passion naît d'un jugement qui naît d'une représentation). Or, qu'est-ce qu'une représentation d'un point de vue stoïcien ? Quant à l'origine du mal, si une passion naît d'une représentation erronée, quelles sont les méthodes pour y remédier ?

---

<sup>166</sup> Voir Diogène Laërce (VII, 110-116) ; Cicéron (*Tusculanes*, livre IV, 11-15) ; Zeno, Chrysippus. *Stoicorum Veterum fragmenta*, trad. Von Arnim Hans et Maximilian Adler. Lipsiae: in aed. B.G. Teubneri, 1903-1924: III, 397, 401, 409, 414, 432. Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 179.

<sup>167</sup> Concernant l'eupathie : « il s'agit d'affections ou de « sentiments » qui, à la différence des passions tout court, préservent l'accord de l'âme avec elle-même ». Epictetus. *Entretiens, fragments et sentences.*, op. cit., p. 147, note 1.

<sup>168</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 179.

<sup>169</sup> Nous verrons que notre erreur de jugement repose sur l'attribution d'une valeur morale à un objet qui ne dépend pas de nous. Dans notre exemple, je détermine que le bien futur repose sur un sentiment de plaisir procuré par la possession de l'objet en question. Or, pour le stoïcien, le seul bien futur auquel nous pouvons nous rapporter est la vertu. Sur cet aspect de la morale stoïcienne, Cf. *infra*, pp. 55-58.

### 2.3.1.2. Théorie de la représentation (*phantasia*)

Dans le quatrième livre du traité *Des passions* – le *Therapeutikos* –, Chrysippe présente une méthode qui permet de soigner les passions et qui a l'avantage de s'adresser également à ceux qui n'adhèrent pas à l'école stoïcienne<sup>170</sup>. Cette méthode qui propose le *logos* comme thérapeutique des passions est exposée par A-J. Voelke dans son livre *La philosophie comme thérapie de l'âme*<sup>171</sup>. Nous nous y référons parce qu'elle permet d'introduire le rôle de l'usage des représentations que l'on retrouve dans la discipline de l'assentiment proposée bien plus tard par Épictète dans ses *Entretiens* et son *Manuel* et sur laquelle nous reviendrons par la suite<sup>172</sup>. Toutefois, avant d'approfondir la méthode chrysippéenne, il est nécessaire de définir la notion de représentation (*phantasia*) parce qu'elle est essentielle d'une part dans la philosophie stoïcienne et d'autre part dans la compréhension des mécanismes « cognitifs » et des contenus psychiques qui permettent de donner ou non son assentiment (*sunkatathesis*) à un jugement. En effet, nous avons vu que l'homme peut formuler des jugements faux qui engendrent des passions. Or, quels sont les mécanismes cognitifs qui sont à l'origine de ce type de jugements et quels sont ceux qui nous permettent de les redresser ?

Selon Chrysippe, la représentation est « une empreinte dans l'âme, c'est-à-dire une altération [...] on conçoit la représentation comme étant celle qui est gravée, frappée et imprimée à partir d'un objet existant conformément à cet objet, de façon telle qu'elle ne se produirait pas si l'objet n'existait pas » (Diogène Laërce, VII, 50). La représentation est donc un état passif de l'âme, une altération dont l'âme n'est pas responsable. Elle est une impression dans l'âme de ce que nous percevons consciemment d'un objet existant à partir de notre expérience sensorielle. C'est donc à partir de la sensation (*aisthêsis*) que « la représentation nous montre, outre l'objet, la condition d'apparition de celui-ci, l'éclairage sous lequel il nous apparaît<sup>173</sup> ». Cela signifie que percevoir consciemment ou prendre connaissance d'un objet existant à travers nos sens ne garantit pas que notre perception correspond à la réalité de ce même objet. De part ce fait, la représentation peut être *conforme* ou *non conforme* à l'objet. Si elle est conforme à l'objet, celui-ci apparaît à notre esprit tel qu'il est dans la réalité ; si elle est non conforme à l'objet, celui-ci apparaît à notre esprit tel qu'il n'est pas dans la réalité. La cause de cette erreur provient de nos sens qui possèdent « des seuils de sensibilité au-delà et en deçà desquels ils fonctionnent mal<sup>174</sup> ». Par conséquent, les stoïciens distinguent deux genres de représentation : la représentation *compréhensive* qui nous livre l'objet tel qu'il est et la représentation *non compréhensive* qui est « sans conformité avec l'objet : celle qui n'est ni claire ni distincte »

---

<sup>170</sup> Voelke cite Polystrate. Voelke, André-Jean. *La philosophie comme thérapie de l'âme : Études de philosophie hellénistique.*, op. cit., p. XI.

<sup>171</sup> *Ibid.*, pp. 73-89. Voelke s'appuie principalement sur les livres III et IV des *Tusculanes* de Cicéron.

<sup>172</sup> Cf. *infra*, pp. 59-70.

<sup>173</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 182.

<sup>174</sup> *Idem.*

(DL, VII, 46). Cette distinction n'est toutefois pas anodine, elle est même centrale dans le sens où elle est un fondement de la conception stoïcienne du jugement et de ses conséquences éthiques et morales qui conduisent les individus à se comporter comme des insensés (la discipline de l'assentiment ou du jugement d'Épictète propose de ne plus se laisser emporter par les représentations non compréhensives<sup>175</sup>). A cela, ajoutons que les stoïciens distinguent deux *aspects* de la représentation : « sont sensibles celles qui sont perçues par un ou plusieurs organes sensibles ; non sensibles celles qui sont produites par la pensée » (DL, VII, 51). Nous avons donc d'une part une représentation *sensible* qui provient soit d'un objet existant externe, soit d'une image interne produite par la pensée comme l'illusion ou le rêve « comme si elles provenaient d'objets inexistantes » (DL, VII, 51) puis d'autre part une représentation *non sensible* qui provient des objets de la pensée comme « les incorporels et de tous les autres objets appréhendés par le raisonnement » (DL, VII, 51). Toutefois, Diogène Laërce ne précise pas que, parmi les représentations sensibles et les représentations non sensibles, seules les représentations *sensibles* peuvent être soit compréhensives, soit non compréhensives, ce qui semble le cas puisqu'elles sont les seules à représenter des objets de la réalité (des objets sensibles venant de l'extérieur).

Quoi qu'il en soit, et dans le développement qui suit, nous nous intéresserons essentiellement à la représentation sensible et notamment à une de ses qualités que seuls les êtres doués de *logos* possèdent (elle n'est pas présente chez l'animal)<sup>176</sup>. Cette caractéristique s'exprime par le fait que la représentation sensible propre à l'être humain ne se réduit pas « à la pure image sensible », elle n'est pas qu'une « affection de l'être vivant apte à se présenter elle-même en même temps que l'objet étranger » : « elle porte la marque du *logos*<sup>177</sup> ». Ainsi, « sous cette nouvelle forme, elle possède également le pouvoir de *présenter* son objet par le *logos* : « la *phantasia logikê* est celle dans laquelle il est possible de présenter (*parastêsai*) par le *logos* la chose représentée »<sup>178</sup> ». Cet aspect de la représentation qui porte en elle un « discours » doit être compris comme une propriété qui s'ajoute à son aspect premier qui est la pure image sensible. Autrement dit, la représentation se présente comme une combinaison d'un double aspect : l'aspect « sensible » qui concerne la pure image sensible et l'aspect « discursif » ou « exprimable » qui est « apte à présenter » (*parastatikos*) par le *logos*, c'est-à-dire qui est apte à montrer, à dire, à exposer par le langage la chose représentée qui n'est que l'objet de la représentation<sup>179</sup>. Ici, le *logos*, qui est considéré par Chrysippe comme la source de la pensée<sup>180</sup>,

---

<sup>175</sup> Cf. *infra*, pp. 60-63.

<sup>176</sup> Voelke, André-Jean. « La fonction thérapeutique du logos » in Voelke, André-Jean. *La philosophie comme thérapie de l'âme : Études de philosophie hellénistique*. Éditions Universitaires Fribourg Suisse, 1993, p. 80.

<sup>177</sup> *Idem*.

<sup>178</sup> Voelke cite Sextus Empiricus. *Idem*.

<sup>179</sup> *Ibid.*, pp. 80-81.

<sup>180</sup> Voelke cite Chrysippe : Zeno, Chrysippus. *Stoicorum Veterum fragmenta., op. cit.*, II, 840.

doit être compris comme le *discours*, comme « la voix capable de signifier<sup>181</sup> ». Source du *logos*, la pensée est donc ce qui fait *exister* le signifié<sup>182</sup> (*lekton*) si bien que la chose signifiée (l'exprimable) équivaut à une représentation discursive<sup>183</sup>. Par conséquent, la représentation discursive, qui est un acte spécifique de la pensée, *produit* l'existence des signifiés par la voie du discours. On peut donc conclure que les signifiés, qui doivent être compris comme des « propositions (*lekta*) offrant un sens complet et la propriété d'être vrais au faux<sup>184</sup> », sont le *contenu* du discours. « Les représentations correspondantes seront donc des jugements<sup>185</sup> ». Ainsi, de par sa fonction de discours, le terme de représentation *sensible* peut être remplacé par celui de représentation *discursive*. Toutefois, quel est le rapport entre une représentation discursive et une passion ?

### 2.3.1.3. Le *logos* comme thérapeutique des passions

Chrysippe part du principe que toute passion comporte deux jugements erronés : le premier est formulé sur la nature d'un fait et sa valeur morale (je considère que ce fait est un bien ou un mal) ; le second sur l'attitude qu'il convient d'adopter à l'égard du premier jugement (je me comporte de telle ou telle manière en fonction de mon jugement de valeur que j'ai formulé sur le fait en question). Ce second jugement qui s'ajoute au premier et qui en est la conséquence directe est considéré par Chrysippe comme un jugement qui n'est absolument pas nécessaire. C'est donc ce jugement qu'il faut « éliminer » pour que la passion disparaisse. Pour cela, la méthode proposée consiste à dissocier le premier du second jugement pour pouvoir soumettre la passion à une critique qui entraînera sa suppression<sup>186</sup>. Cette thérapeutique se présente dès lors comme une méthode qui consiste à *présenter* (*paristanai*) le caractère irrationnel et discordant de la passion, une opération qui mobilise le *logos* par un retour spontané à la raison<sup>187</sup>. Galien commente un passage de Chrysippe qui résume cette opération :

« Une fois que le temps a fait son œuvre et que l'ardeur de la passion se relâche, on peut espérer que le *logos*, s'infiltrant en prenant pour ainsi dire possession de la place, présente l'absurdité de la passion<sup>188</sup>. »

---

<sup>181</sup> Voelke cite Diogène de Babylone. *Ibid.*, p. 84. Sextus Empiricus ajoute que « le dire », c'est le fait « de produire une voix capable de signifier la chose pensée ». *Ibid.*, p. 82.

<sup>182</sup> Pour approfondir le mode d'existence des signifiés : *Ibid.*, p. 83.

<sup>183</sup> « Ainsi, lorsque l'on définit le signifié comme la chose que nous appréhendons, comme existant par notre pensée, cela équivaut à dire qu'il existe une représentation discursive ». *Ibid.*, p. 82.

<sup>184</sup> *Ibid.*, p. 85.

<sup>185</sup> *Idem.*

<sup>186</sup> *Ibid.*, pp. 74-75.

<sup>187</sup> *Ibid.*, p. 79.

<sup>188</sup> *Idem.*

Dans ce passage, on distingue deux éléments de guérison qui ont chacun leur rôle : d'une part le *temps* qui a l'avantage d'apaiser la passion (la passion se calme avec le temps)<sup>189</sup>, puis d'autre part le *logos* qui soumet la passion à une critique pour lui montrer son caractère irrationnel. Pour mieux comprendre ce second élément, rappelons-nous que la passion comporte deux jugements et qu'il suffit de faire « disparaître » le second jugement pour guérir la passion (même si les deux jugements sont considérés comme erronés). Or, une passion qui naît dans l'âme d'un individu ne peut être que le résultat d'un jugement erroné (en ce sens elle est une représentation *non compréhensive* puisqu'elle sans conformité avec l'objet). Sa tendance irrationnelle – causée principalement par le second jugement – ne peut donc que présenter des signifiés erronés ou discordants à la pensée et celle-ci ne peut que donner à son tour son assentiment (*sunkatathesis*) à ces propositions fausses. Toutefois, le discours ne peut pas *éliminer* cette proposition fausse à laquelle la pensée a donné son assentiment. En effet, pour Chrysippe, « le discours doit lui *présenter d'autres propositions* à la place de celles qu'il condamne<sup>190</sup> ». Autrement dit, la méthode thérapeutique opérée par le *logos* consiste à remplacer les propositions ou les signifiés (*lekta*) de la passion par d'autres propositions. En d'autres termes, il s'agit de remplacer les signifiés produits par la représentation *discursive* – les jugements en somme – qui sont responsables de la passion. Pour cela, il existe deux façons de présenter des signifiés « aux malades » : soit par le *logos* proféré au dehors ou « le dire » (*prophorikos*), soit par le *logos* intérieur ou « le dire en soi-même » (*endiathetos*)<sup>191</sup>. La première méthode consiste à présenter des signifiés dans « le dire » (elle peut être réalisée entre un maître et son élève). Quant à la seconde méthode, elle consiste à se présenter à soi-même des signifiés à l'aide du « dire en soi-même », un dire que l'élève articule en lui-même<sup>192</sup>. L'objectif de la manœuvre sera donc de remplacer les propositions erronées produites par la représentation discursive dont la pensée a donné son assentiment à l'aide d'un des deux discours (*prophorikos* ou *endiathetos*), par le langage en somme (qu'il soit interne ou externe). Toutefois, pour que le « traitement » soit efficace, Chrysippe reconnaît qu'il faut *adapter* le discours « thérapeutique » selon les passions, les individus et leurs opinions philosophiques<sup>193</sup>. Ainsi, face à une passion comme la jalousie qui est forcément en désaccord avec la raison, le discours thérapeutique proposé par Cicéron consiste à présenter au jaloux la cruauté et l'inhumanité de sa passion<sup>194</sup> (ici on présente une autre proposition par « le dire »). Cela nous rappelle le travail qu'effectue Marc Aurèle dans ses *Pensées* et qui consiste à remettre en

---

<sup>189</sup> Comment une passion peut s'apaiser avec le temps ? Comment le temps peut calmer une passion alors que le temps n'influence pas les jugements ? Chrysippe ne l'explique pas. Pour approfondir : Glibert-Thierry Anne. « La théorie stoïcienne de la passion chez Chrysippe et son évolution chez Posidonius », *op. cit.*, pp. 417-423.

<sup>190</sup> Voelke, André-Jean. « La fonction thérapeutique du logos », art. cit., p. 85.

<sup>191</sup> *Ibid.*, p. 84, note 46.

<sup>192</sup> *Idem.* Voelke ajoute que « cette distinction n'est pas attestée comme telle chez Chrysippe mais elle semble dériver de la distinction entre le dire et le dire soi-même, qui figure clairement dans le passage » du *Stoicorum Veterum fragmenta* (II, 903).

<sup>193</sup> *Ibid.*, p. 87.

<sup>194</sup> *Idem.* Cicéron, *Tusculanes*, IV, 66.

question ses jugements dans un dialogue avec lui-même. Lorsqu'il se dit pour lui-même une proposition sous la forme d'une injonction, c'est « le dire en soi-même » qui transforme le jugement erroné produit par la représentation discursive :

« Contre qui, en effet, as-tu de l'amertume ? Contre la méchanceté des hommes ? Reporte-toi à ce jugement que les êtres raisonnables sont nés les uns pour les autres, que se supporter est une partie de la justice, que les hommes pèchent involontairement [...] Calme-toi donc enfin. » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, IV, III, trad. M. Meunier)

Ce regard autocritique posé sur son propre jugement semble avantageux et même salutaire. Car « comment appelle-t-on ceux qui suivent tout ce qui est donné dans la représentation ? Des fous » (Épictète, *Entretiens*, I, 28, 33, trad. R. Muller). Pour éviter de demeurer dans cet état de « folie », il est donc nécessaire de redresser son jugement erroné ce qui a pour conséquence de faire disparaître le trouble de la pensée. Cela dit, la tâche ne s'avère pas aisée du moment que le trouble (*tarachê*) est provoqué par un enchaînement causal convoquant plusieurs phénomènes physiologiques et psychiques, à savoir la sensation (*aisthêsis*), la représentation (*phantasia*), l'assentiment (*sunkatathesis*), le jugement (*hypolêpsis*) et la passion (*pathos*). La thérapeutique des passions par le *logos* vise toutefois à remédier à l'erreur de jugement, c'est du moins l'objectif proposé par Chrysippe qui consiste à présenter une alternative aux propositions erronées produites par la représentation discursive. Or, si nous sommes en mesure de recevoir ou de construire un discours qui permet de présenter d'autres propositions à celle qui sont erronées, cela ne nous renseigne pas sur ce qu'il faut fournir comme contenu à ce discours pour qu'il soit thérapeutique. Si la thérapeutique des passions présentée par Chrysippe a l'avantage d'être pratiquée également par ceux qui n'adhèrent pas à l'école stoïcienne, cela présuppose que le discours thérapeutique puisse recevoir des contenus ou s'appuyer sur des discours philosophiques d'autres traditions. Toutefois, ce qui nous intéresse, c'est précisément le contenu de ce discours philosophique et particulièrement celui des stoïciens. Dès lors, quels sont les contenus *stoïciens* qui vont alimenter les propositions à présenter à la pensée pour qu'ils puissent remplacer ceux formulés par la représentation discursive et qui sont erronés ? En effet, juger un jugement erroné issu d'une représentation pour qu'il se redresse et nous conduise à une tranquillité de l'âme nécessite un discours philosophique qui puisse remplir cet objectif (la connaissance pratique n'est pas suffisante). Pour cela, il faut désormais nous tourner vers l'enseignement d'Épictète car il a l'avantage de fournir exactement ce que nous recherchons, c'est-à-dire une formulation courte des dogmes stoïciens que l'on peut aisément appliquer à nos jugements erronés. Si Chrysippe nous a présenté une pratique thérapeutique qui permet de traiter les passions par le *logos* sans pour autant nous amener à la vertu et à la sagesse (il s'agit simplement de faire disparaître le trouble), Épictète nous fournit d'une part le contenu des propositions à formuler à travers ses sentences et d'autre part une série d'exercices pratiques

s'appuyant sur trois disciplines<sup>195</sup> dont celle de l'assentiment qui s'inspire largement de celle que nous venons d'exposer, et cela tout en répondant à l'exigence et la cohérence de la doctrine stoïcienne. Toutefois, et avant de nous intéresser à l'enseignement d'Épictète, nous terminerons cette seconde partie sur la thérapie de l'âme en précisant d'une part le rôle de la raison dans l'exercice de la vertu et d'autre part l'apport curatif de la vertu face aux vices ainsi que sa contribution au bonheur.

#### 2.3.1.4. La vertu (*arété*) comme source de bonheur (*eudaimonia*)

Si la passion est au cœur du discours philosophique antique, c'est parce que celle-ci *empêche* l'homme de vivre une vie vertueuse et heureuse. Ainsi, soigner son âme, c'est accéder au bonheur (*eudaimonia*), un bonheur que la majorité des courants philosophiques perçoivent comme un état *constant* de satisfaction et de plénitude, comme une paix intérieure (*ataraxia*). « Le Plaisir épicurien, la vertu stoïcienne, le détachement cynique, l'*epoché* sceptique, visent tous l'ataraxie, l'autarcie, l'excellence du jugement, l'élévation et la grandeur de l'âme<sup>196</sup> ». Pour les stoïciens, l'absence de trouble doit donc être comprise comme une conséquence de l'exercice de la vertu qui, elle, découle inévitablement d'un bon usage de la raison. En effet, fruit de bonnes habitudes, la vertu (*arété*) est une disposition de l'âme conforme au *logos*, et s'oppose aux vices, qui sont de mauvaises habitudes, contraires au *logos*. La faculté de raisonnement est donc essentielle à l'exercice des vertus telles que le courage, la prudence, la justice et la tempérance. Parmi ces quatre vertus cardinales largement reconnues dans l'Antiquité grecque, les stoïciens établissent une hiérarchie en proposant « la grandeur d'âme, la maîtrise de soi, l'endurance, l'acuité d'esprit, le bon jugement » comme des vertus subordonnées aux « premières » (Diogène Laërce, VII, 92). De là, ils proposent également une liste des principaux vices et de ceux qui leurs sont subordonnés comme forces opposées aux vertus (cela nous rappelle la catégorisation des passions et leurs eupathies<sup>197</sup>). Toutes ces vertus contribuent à une vie heureuse parce qu'elles permettent de réguler nos vices à l'égard de quoi nous sommes passifs et qui s'exercent sur nous de manière dominatrice : il s'agit de dominer nos plaisirs, nos craintes, notre orgueil, notre colère, etc. Pour cela, les vertus sont les remèdes à nos vices et sont par conséquent fondamentales dans le projet d'une vie accomplie. Comme exemple, les stoïciens considèrent que le courage est nécessaire au bon usage de nos représentations, au jugement droit sur la situation, que « la maîtrise de soi est une disposition qui ne saurait faillir aux prescriptions de la raison droite ou bien une manière d'être qui ne se laisse pas convaincre par les plaisirs » (DL, VII, 93). Pour Platon, la justice est la vertu

---

<sup>195</sup> Rappelons que les trois disciplines sont la discipline du désir, la discipline de l'assentiment (ou du jugement) et la discipline de l'action. On retrouve une description de ces trois disciplines par P. Hadot tout au long de son introduction du *Manuel* d'Épictète, dans son livre *La Citadelle intérieure* (pp. 119-247) puis dans son livre *Exercices spirituels et philosophie antique* (pp. 165-192). Cf. *infra*, p. 51.

<sup>196</sup> Baudart, Anne. *Qu'est-ce que la sagesse ?*. Paris, Vrin, 2013, p. 103.

<sup>197</sup> Cf. *supra*, pp. 38-39.

maîtresse. En effet, dans la *République*, l'individu juste, c'est celui chez lequel les trois parties de l'âme (*logistikon*, *thumos*, *epithumia*) et les trois vertus qui leur sont associées (la sagesse ou la prudence, le courage et la tempérance) entretiennent des relations adéquates. Quant au stoïcien Apollophanès, « il dit qu'il n'y en a qu'une [de vertu] : la prudence [*phronêsis*] » (DL, VII, 92), ce qui veut dire que toutes les autres vertus ne sont que des aspects particuliers de la vertu fondamentale de la prudence<sup>198</sup>.

Quoi qu'il en soit, et de manière générale, nous retrouvons ce principe selon lequel l'usage de la raison participe à l'exercice la vertu ; selon lequel l'application de la vertu est un remède aux vices ; et selon lequel la vertu est source de bonheur et cela dans toutes les traditions de la philosophie antique (même si toutes ces notions adoptent des définitions spécifiques à chaque école). Pour les stoïciens, cette disposition de l'âme est considérée comme une excellence, c'est-à-dire comme l'accomplissement d'un être (un fonctionnement excellent de ses capacités) : « la vertu est de façon générale pour toute chose une certaine perfection » (DL, VII, 90). Elle est même source de bonheur puisque « la tranquillité de l'âme s'acquiert par une harmonie intérieure, une excellence, une perfection, que l'on appelle vertu »<sup>199</sup>. Comprise comme une perfection, il s'ensuit que l'action vertueuse amène assurément à une satisfaction intérieure. En ce sens, la vertu se définit également comme un accomplissement, « une disposition harmonieuse » (DL, VII, 89) : « lorsque nous agissons vertueusement, c'est-à-dire en visant le bien, par amour du bien et uniquement pour cela, notre sentiment intérieur immédiat est l'accord avec soi-même, la cohérence, l'équilibre ; nous sommes contents de nous, parce que nous sommes convaincus que nous avons bien agi »<sup>200</sup>.

Faire un bon usage de sa faculté rationnelle, c'est donc devenir vertueux et par conséquent heureux. C'est parvenir à un état de bien-être ou de félicité (*eupatheia*) où l'on n'éprouve aucune passion et aucune propension (tendance naturelle), un état que les stoïciens n'attribuent néanmoins qu'aux sages<sup>201</sup> (seul le sage est vertueux tout comme l'insensé est le non-vertueux, c'est-à-dire hors de la vertu et donc hors de la raison). Toutefois, avant d'atteindre cet état quasi inatteignable par l'homme, celui-ci peut s'entraîner à une vie vertueuse : la vertu s'enseigne et cela est « manifeste du fait que les hommes deviennent bons alors qu'ils étaient mauvais » (DL, VII, 91). Cela dit, les stoïciens pensent que la vertu « s'atteint brutalement, par un saut qualitatif : c'est un changement radical d'état, qui se traduit lorsque la tension de l'âme atteint son point d'équilibre<sup>202</sup> ». Par conséquent, on est vertueux ou on ne l'est pas, on est juste ou on

---

<sup>198</sup> Plutarque, *Des contradictions des stoïciens*, VII, 1034d.

<sup>199</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, *op. cit.*, p. 63.

<sup>200</sup> *Idem.*

<sup>201</sup> Or, « les stoïciens disent que le sage est extrêmement rare, il y en a très peu, peut-être un, peut-être pas du tout ». Toutefois, ils pensent que Socrate était un sage ce qui prouve que cette qualité peut exister chez l'être humain. Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, *op. cit.*, p. 339.

<sup>202</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, *op. cit.*, p. 183. Sur l'élasticité du souffle divin stoïcien : *Ibid.*, pp. 37-38.



ne l'est pas : il n'existe pas un état intermédiaire entre le juste et l'injuste si bien « qu'il n'y a rien entre le vice et la vertu », et donc pas de progrès moral (DL, VII, 127). Or, si la vertu s'enseigne, l'idée d'un progrès moral semble envisageable et c'est ce que démontre Sénèque dans la *Lettre 75 à Lucilius*<sup>203</sup>, le néoplatonicien Simplicius dans son commentaire sur le *Manuel* d'Épictète<sup>204</sup> et Épictète<sup>205</sup>. Toutefois, il n'en reste pas moins vrai que l'homme en progrès n'a pas encore sécurisé la vertu en tant que disposition parfaite. De ce fait, et d'un point de vue thérapeutique, il est tout à fait envisageable et même recommandé de s'exercer à pratiquer la vertu du moment que l'on se détermine à faire un bon usage de sa raison, c'est-à-dire à s'engager dans des actions vertueuses qui *visent* le bien et l'excellence morale par la mise en pratique du discours philosophique (même si l'on ne parvient pas à l'excellence dans notre action). Comme exemple, une action vertueuse et stoïcienne serait d'utiliser notre faculté de raisonnement et notre faculté de choix à bon escient pour redresser nos jugements (la vertu du bon jugement) car l'équilibre de la santé de notre âme en dépend. En effet, « l'accumulation des actions droites, qui reposent sur des jugements droits, réforme progressivement l'âme, jusqu'à produire cette disposition particulière qu'est la vertu<sup>206</sup> ». Ainsi, cette visée qui consiste à préférer la vertu au vice participe grandement à la thérapeutique de l'âme : elle est le résultat d'un équilibre des principes rationnels de l'âme, d'une vie conforme à la raison (la vertu réalise la fonction humaine de la raison et l'accomplissement de cette fonction est le bonheur). Une telle attitude nous engage à transformer notre mode de vie (une vie vertueuse, c'est une vie heureuse).

Bref, le constat de la philosophie antique est clair : l'âme est malade si bien que celui qui prend conscience de l'état maladif de son âme souhaite généralement guérir. Par conséquent, avoir souci de soi, c'est être déterminé à bien vouloir prendre soin de son âme. Pour cela, la philosophie propose un discours et une pratique dont la fonction thérapeutique repose essentiellement sur un bon usage de la raison pour combattre une âme dominée par les passions et les vices. L'objectif est d'atteindre une forme d'excellence tant au niveau individuel que collectif, une disposition de l'âme qui ne peut se traduire que par un état de félicité. Ainsi, la thérapie de l'âme semble *dépasser* son aspect purement thérapeutique dans le sens où elle opère une réelle transformation du sujet qui transcende en quelque sorte l'être dans toutes ses dimensions. Dès lors, qu'en est-il du stoïcisme impérial ? Si l'on considère que l'enseignement

<sup>203</sup> Le progrès se mesure en trois étapes principales : il y a l'homme sans éducation (*idiôtês*), le progressant (*prokopton*) qui se divise en trois degrés, et le sage (*sophos*).

<sup>204</sup> Selon Simplicius, le *Manuel* d'Épictète est destiné aux débutants. Toutefois, si celui-ci veut être vraiment un homme, il s'efforcera « de reconquérir sa noblesse propre [...] et de porter son âme raisonnable à vivre selon ce qui est convenable à sa nature » (Simplicius, *Commentaire sur le Manuel d'Épictète*, Préambule, 94-104, trad. I. Hadot). C'est le cas également pour celui qui écrit le commentaire du *Manuel* : « il s'accordera intérieurement de plus en plus avec ces sentences et en même temps il deviendra de plus en plus conscient de leur vérité » (Simplicius, *Commentaire sur le Manuel d'Épictète*, Préambule, 72-77, trad. I. Hadot). L'idée d'un effort promet un certain progrès.

<sup>205</sup> Cf. *infra*, p. 50.

<sup>206</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 67.

d'Épictète est avant tout un traité de morale, nous proposons de montrer que cet enseignement dépasse largement sa fonction purement morale et qu'il contribue à une réelle transformation existentielle de l'être.

### 3. Les *Entretiens* et le *Manuel* d'Épictète : deux traités pour s'exercer à la philosophie

Arrien de Nicomédie propose deux traités qu'il a composés à partir de ses notes personnelles prises lors des enseignements qu'il a reçus de son maître Épictète (il semblerait qu'ils aient été rédigés avant 140 puisqu'à cette date ils étaient déjà connus en Grèce et à Rome<sup>207</sup>). Ces notes ne se rapportent pas à la première partie du cours qui est consacrée au commentaire, c'est-à-dire à l'exégèse des textes fondateurs de l'école comme ceux de Chrysippe, mais uniquement à la seconde partie qui repose sur l'entretien ou le dialogue entre le maître et ses élèves (la partie dialectique et rhétorique)<sup>208</sup>. Parmi ces deux traités qui conservent une similarité dans leur forme littéraire, on retrouve les *Entretiens*<sup>209</sup> dont le contenu rassemble une part importante des propos d'Épictète puis le *Manuel* qui est une version allégée du premier traité. La raison de l'existence de ce second traité s'explique par le fait qu'Arrien souhaitait rassembler sous la forme d'un petit livre l'essentiel des enseignements tirés des *Entretiens* afin qu'ils puissent être à la portée de l'élève à tout instant, comme une sorte de *manuel* de conduite morale que l'on a constamment sur soi et qui nous sert, par sa lecture et par l'examen de notre conscience, à mémoriser mais également à appliquer les dogmes stoïciens dans notre vie quotidienne. Ce manuel est donc, pour l'apprenti philosophe, une sorte de petit recueil d'*exercices* à méditer et à mettre en pratique quotidiennement afin de pouvoir ajuster sa conduite morale face aux événements de la vie. Pour cette raison, les *Entretiens* comme le *Manuel* ne sont pas considérés comme des traités théoriques et systématiques destinés à des philosophes qui souhaiteraient approfondir les fondements de la philosophie stoïcienne. Épictète ne fournit pas d'explications sur les principes fondamentaux du stoïcisme ni le cheminement de sa pensée qui mènent à ces principes (ces deux textes ne correspondent pas à ce que l'on peut lire habituellement chez Platon et Aristote). Cela est en partie dû à la prise de notes d'Arrien qui ne concerne que la seconde partie du cours et qui se concentre davantage sur le dialogue philosophique et les questions-réponses que sur le développement théorique des principes stoïciens.

---

<sup>207</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 14.

<sup>208</sup> *Ibid.*, pp. 26-29.

<sup>209</sup> Le titre « *Entretiens* » est tiré du terme grec *Diatribes* qui signifie « un passe-temps, le plus souvent une occupation sérieuse et en particulier les conversations entre gens de lettres ou entre philosophes ». Il s'agit plus de « discours » entre un maître et son élève, « réels ou fictifs, et plus rarement des conversations ou des dialogues entre les mêmes ». Epictetus. *Entretiens, fragments et sentences.*, *op. cit.*, p. 13.

Ces deux textes sont par conséquent uniques par leur force et par leur originalité. Cela se remarque particulièrement sur les deux aspects suivants : le premier est la façon dont Épictète s'adresse à ses élèves, c'est-à-dire par l'emploi du « tu » dans les énoncés ; le second par la formulation de sentences courtes et stimulantes qui frappent les esprits afin d'inspirer les lecteurs à régler leur conduite. Tout d'abord, l'utilisation du « tu » sous la forme d'une injonction n'est pas anodine : il s'agit de positionner le lecteur dans le rôle de l'élève. Lorsqu'Épictète s'adresse à son interlocuteur de la façon suivante « si tu veux que tes enfants et ta femme et tes amis restent en vie, tu es un sot ; car tu veux que ce qui ne dépend pas de toi dépende de toi » (Épictète, *Manuel*, 14), le lecteur s'identifie automatiquement à ce « tu », c'est-à-dire avec cet élève qui reçoit un commandement de la part de son maître. L'exhortation proférée par le maître qui s'adresse à un « tu avec lequel un lecteur peut s'identifier<sup>210</sup> » a l'avantage de prolonger l'effet des formules frappantes qu'Épictète exprimait à ses élèves durant ses enseignement oraux au lecteur du *Manuel*. Le style diffère quelque peu des *Entretiens* où le « tu » s'adresse davantage « à l'interlocuteur ou l'auditeur d'un dialogue public dans le cadre d'une conversation entre maître et disciples<sup>211</sup> », c'est-à-dire à l'élève qui suit réellement cette conversation avec Épictète. Quant à la composition des sentences, rappelons-nous que dans le cadre des écoles dogmatiques<sup>212</sup>, il s'agit de formuler un petit nombre de dogmes et de principes qui sont facilement mémorisables et par conséquent applicables à nos conduites quotidiennes. Ainsi, l'utilisation du « tu » et la formulation des sentences que l'on retrouve dans ces deux traités nous montrent que la direction spirituelle dépasse le cadre institutionnel de l'école et de la relation qui s'est installée entre le maître et ses élèves : le lecteur est à son tour *guidé* par le maître « non pas pour lui dispenser un enseignement abstrait, mais pour lui rappeler des formules frappantes [qu'il devra se répéter à lui-même (*épilégein*)<sup>213</sup>] et qui l'aideront à redresser ses jugements et à vivre selon le mode de vie stoïcien<sup>214</sup> ». Ici, la philosophie stoïcienne s'exprime par la mise en pratique de ses dogmes dans la vie quotidienne mais également par celle d'exercices spécifiques rattachés aux trois disciplines proposées par Épictète (nous y reviendrons). Ainsi, dans ces deux traités, le lecteur possède des outils qu'il dispose et qu'il peut mettre en pratique au gré des situations qu'il rencontre ou lors d'expériences de pensée : l'objectif visé de ce guide pratique est l'excellence morale. C'est du moins le rôle attribué au *Manuel* d'Épictète par Simplicius qui le considère comme un livre d'introduction et d'initiation à la vie morale, et destiné à ceux qui n'ont aucune formation philosophique<sup>215</sup>. Or, selon P. Hadot, parler du *Manuel* comme « d'un petit traité de morale » :

---

<sup>210</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 143.

<sup>211</sup> *Idem*.

<sup>212</sup> Cf. *supra*, pp. 17-18.

<sup>213</sup> Ce terme technique se rapporte à un certain exercice spirituel qui consiste à « prononcer une formule courte ou sentence prégnante ». Simplicius. *Commentaire sur le « Manuel » d'Épictète*, tome I : Chapitres I à XXIX, édition Ilsetraut Hadot, Collection des Universités de France, Paris, Les Belles Lettres, 2001, p. 148, note 3.

<sup>214</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 143.

<sup>215</sup> Simplicius, *Commentaire sur le Manuel d'Épictète*, trad. I. Hadot., *op. cit.*, p. XCV-XCVI.

« c'est fausser totalement le sens de l'ouvrage. Bien qu'on y trouve quelques conseils se rapportant à l'accomplissement des devoirs envers les autres et envers soi-même, l'ensemble de cet écrit se rapporte au problème : *comment devenir philosophe* ? Comment être libre, indépendant, heureux ? Comment avoir un jugement droit ? Comment n'être pas frustré dans ses désirs ? [...] La philosophie antique est avant tout un choix de vie, un mode d'existence<sup>216</sup>. »

Hadot voit dans ce *Manuel* un enseignement qui se rapporte davantage à une dimension existentielle que morale ce qui rejoint la conception d'une philosophie comme manière de vivre qui ne se limite pas à la conduite morale (nous aurons l'occasion de revenir sur ce point). Or, si ce manuel propose un enseignement qui permet à l'élève de se rapprocher d'une vie conforme à l'idéal de la vraie vie philosophique, peut-on prétendre qu'il soit destiné principalement à des débutants comme Simplicius l'affirme ? Lorsque l'on parcourt cet ouvrage, on constate qu'une partie de son contenu est compréhensible par la majorité des lecteurs néophytes. Toutefois, si certaines exhortations sont faciles à comprendre, il y en a d'autres qui nécessitent de bonnes connaissances des principes fondamentaux du stoïcisme. Quand Épictète parle de la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous (Épictète, *Manuel*, 1), quand il affirme qu'il s'agit « d'être en conformité avec la nature » (4) ou que « dans le monde il n'y a pas de nature du mal » (27), et lorsqu'il fait appel à une notion telle que le principe directeur ou à la théorie des représentations, nous doutons que le *Manuel* puisse être destiné prioritairement à des débutants. En effet, sans l'assimilation des principales notions stoïciennes, le *Manuel* peut rapidement devenir une source d'ennui dépouillée de toute forme pédagogique et sans intérêt ! C'est la raison pour laquelle il est davantage destiné au progressant (*prokopton*) parce que d'une part celui-ci possède une certaine connaissance des dogmes stoïciens et parce que d'autre part « il est quelqu'un qui veut réellement et s'efforce de devenir philosophe<sup>217</sup> ». On retrouve d'ailleurs quelques chapitres du livre consacrés explicitement aux *progressants* (12-13, 22-25, 46-53) et qui rassemblent quelques conseils à suivre pour progresser vers l'inaccessible sagesse stoïcienne. Par conséquent, le *Manuel* ne concerne guère les débutants et encore moins les philosophes expérimentés ou les sages : « ils ne s'adressent pas à celui qui est capable de vivre selon la vertu purificatrice [...] et encore moins au contemplatif » (Simplicius, *Commentaire sur le Manuel d'Épictète*, Préambule, 89-90, trad. I. Hadot)<sup>218</sup>.

Bref, ce qui compte avant tout, c'est que le *Manuel* permette au progressant de *pratiquer* la philosophie afin d'opérer un changement de manière de vivre en gardant à l'esprit qu'il faille maintenir une *cohérence* entre le savoir théorique et le savoir vivre. Pour atteindre cet objectif,

---

<sup>216</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 143.

<sup>217</sup> *Ibid.*, p. 145.

<sup>218</sup> Précisons que le contexte d'écriture de ce commentaire de Simplicius est néoplatonicien, c'est-à-dire que la lecture du *Manuel* s'intègre dans un cursus d'enseignement propre aux écoles néoplatoniciennes. Dans ce cadre, il est vrai que la lecture et le commentaire du *Manuel* ne s'adresse pas aux élèves les plus avancés, car la lecture du *Manuel* se situe au seuil de cet enseignement néoplatonicien. Or, pour Épictète lui-même, le sage n'a sans doute plus besoin du *Manuel* alors que ce n'est pas le cas pour le progressant.

il revient au progressant de substituer son discours intérieur par celui du *Manuel* et cela « grâce à des formules frappantes et émouvantes, à l'aide de raisonnements logiques et techniques mais aussi d'images séduisantes et persuasives<sup>219</sup> ». Néanmoins, pour que l'opération parvienne à sa fin, le progressant devra se répéter sans cesse à soi-même les dogmes énoncés dans ce traité « pour qu'ils deviennent les principes de son discours intérieur<sup>220</sup> » (nous avons vu que Marc Aurèle pratique la philosophie de cette manière en ajoutant à cette pratique du discours intérieur l'exercice de l'écriture de ses pensées<sup>221</sup>). Ce travail intérieur a l'avantage de remettre en cause nos croyances, nos convictions et nos valeurs qui ont été construites à travers une éducation, une culture, une tradition et une religion. Il démontre également la puissance de la fonction thérapeutique du *logos* et nous rappelle la théorie de Chrysippe qui consiste à remplacer les énoncés erronés de nos représentations par d'autres énoncés afin de supprimer nos passions. Or, quels sont les contenus de ces énoncés ? Que disent ces formules frappantes ? En quoi consiste ces principes fondamentaux ?

### 3.1. Les choses qui dépendent de nous et celles qui ne dépendent pas de nous

Dans les *Entretiens* et la *Manuel*, Épictète reprend la distinction stoïcienne traditionnelle et fondamentale entre les choses qui dépendent de nous et celles qui ne dépendent pas de nous.

« Parmi les choses qui existent, les unes dépendent de nous, les autres ne dépendent pas de nous. Dépendent de nous : jugement de valeur, impulsion à agir, désir, aversion, en un mot ce qui est notre affaire à nous. Ne dépendent pas de nous, le corps, nos possessions, les opinions que les autres ont de nous, les magistratures, en un mot, tout ce qui n'est pas de notre affaire à nous. » (Épictète, *Manuel*, 1, trad. P. Hadot)

Ce passage est essentiel pour plusieurs raisons. Tout d'abord, les stoïciens distinguent les choses ou les événements qui dépendent de notre *volonté* (*ta ouk eph hêmin*) et celles ou ceux qui n'en dépendent pas (*aprouhaireta*). Dépendent de notre volonté toutes les actions *de notre âme*, à savoir notre faculté de juger, notre faculté d'agir et notre faculté de désirer. A ces trois facultés de l'âme qui dépendent entièrement de nous s'ajoute la faculté de choix qui constitue notre liberté dans l'usage des facultés que nous venons d'évoquer. Celle-ci est « placée au-dessus de tout le reste », elle est même « la meilleure chose qui existe [...] quand elle droite », c'est-à-dire quand elle n'est pas pervertie par nos représentations erronées (Épictète, *Entretiens*, II, 23, 20-28, trad. R. Muller) : « Est libre, en effet, celui à qui tout arrive en accord avec sa faculté de choix, et à qui personne ne peut faire obstacle » (Épictète, *Entretiens*, I, 12, 8). Nous sommes donc *libres* et *responsables* de la manière dont on souhaite faire l'usage de nos facultés

---

<sup>219</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, op. cit., p. 66.

<sup>220</sup> *Idem.*

<sup>221</sup> Cf. *supra*, p. 18.

de juger, d'agir et de désirer : je suis libre de juger ou de ne pas juger la valeur d'une chose comme je suis libre d'assentir ou non à une représentation ; je suis libre d'agir ou de ne pas agir comme je suis libre d'agir de telle ou telle manière ; je suis libre de désirer ou de ne pas désirer une chose, de préférer une chose à une autre en fonction de mes préférences. A chacune de ces trois opérations de l'âme est rattachée une discipline de conduite que nous rappelons ici et qui participe à la dimension pratique de la philosophie stoïcienne, à savoir la discipline de l'assentiment (jugement), la discipline de l'action et la discipline du désir<sup>222</sup> qui, elles, sont chacune rattachées à l'un des trois domaines (*topoi*) qui constituent le système stoïcien dans son ensemble, à savoir la *logique*, l'*éthique* et la *physique*<sup>223</sup>. Ces trois facultés de l'âme et leur association avec chacune de leur discipline est unique parce « qu'Épictète est, semble-t-il, *le seul dans la tradition stoïcienne* avec Marc Aurèle<sup>224</sup> » à faire ce rapprochement. Quant aux choses ou aux événements qui ne dépendent pas de notre volonté, elles ou ils dépendent « du cours général de la nature<sup>225</sup> ». En effet, nous ne sommes pas entièrement maître de notre naissance, de notre mort, de nos maladies, de nos sensations de plaisir ou de douleur, de nos possessions, de notre réputation, des opinions des autres, etc. Dans la phrase qui suit, Épictète précise une nouvelle fois cette distinction :

« La richesse, ne dépend pas de nous, ni la santé, ni la réputation, ni en un mot rien d'autre en dehors de l'usage correct des représentations. » (Épictète, *Entretiens*, II, 19, 32-33, trad. R. Muller)

Dans ce passage, on retrouve les choses qui sont extérieures à nous et qui ne dépendent pas de nous, comme la santé, et les choses qui sont internes à l'âme et qui dépendent de nous, comme l'usage de nos représentations. Il faut toutefois préciser que si nos richesses ou notre santé semblent de prime abord dépendre de notre volonté, puisque rien ne nous empêche d'essayer de les acquérir ou de les préserver, « le succès définitif ne dépend pas de nous mais d'un ensemble incalculable de facteurs humains et d'événements extérieurs à nous qui sont impondérables et ne dépendent pas de notre volonté<sup>226</sup> ». Ainsi, il faut reconnaître qu'il existe chez l'homme une certaine impuissance face aux choses qui ne dépendent pas de lui : celles-ci dépendent de la volonté de la Nature universelle ou de la Raison universelle (ou de Dieu). Si Épictète précise que « la fin est de suivre les dieux » (Épictète, *Entretiens*, I, 20, 15), cela

---

<sup>222</sup> Épictète décrit ces trois disciplines au chapitre 2 du livre III des *Entretiens*. Il annonce « les trois thèmes dans lesquels doit s'être exercé celui qui veut devenir un homme de bien : le premier se rapporte aux désirs et aux aversions », le second « au devoir » (action), et le troisième « touche à la question de l'assentiment ».

<sup>223</sup> « Selon les stoïciens, le discours philosophique se divise en trois parties : la logique, la physique et l'éthique ; lorsqu'il s'agit d'enseigner la philosophie, on expose une théorie de la logique, une théorie de la physique et une théorie de l'éthique » Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*, op. cit., p. 10. « Pour les stoïciens, sans doute, physique, éthique, dialectique [logique] se rapportent formellement à des domaines différents de la réalité : le monde physique, la conduite humaine, le mouvement de la pensée. Les stoïciens ne considèrent pas ces trois parties comme des corps de doctrine théorique, mais comme des dispositions intérieures et des conduites pratiques ». Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle*, op. cit., p. 96.

<sup>224</sup> *Ibid.*, p. 99.

<sup>225</sup> *Ibid.*, p. 100.

<sup>226</sup> *Idem.*

présuppose que l'homme doit accepter leurs volontés qui n'est que la volonté de la Nature universelle, ce qui équivaut à « apprendre à vouloir chaque évènement comme il arrive » (Épictète, *Entretiens*, I, 12, 15)<sup>227</sup>. L'objectif de cette propension qui consiste à être en accord avec la nature vise la tranquillité de l'âme. En effet, comment ne pas être troublé par la mort de son enfant si l'on refuse que cet évènement soit voulu par la volonté de la Nature universelle ? Si la mort de cet enfant est causée par une maladie incurable, elle ne dépend pas de ma volonté. Toutefois, la colère, le sentiment d'impuissance et la souffrance que j'éprouve face à cet évènement qui est certes triste dépend uniquement de l'usage que je veux bien faire de ma faculté de juger (de ma liberté de juger). D'un point de vue stoïcien, éprouver de la colère face à un tel évènement relève de la déraison puisque d'une part la mort est inévitable et d'autre part cet évènement ne dépend pas de nous. Ainsi, face à ce genre d'évènements, nous ne pouvons qu'*accepter* notre destinée puisque celle-ci répond à l'organisation *rationnelle* du monde (de la Raison universelle). Qu'en est-il exactement ?

### 3.1.1. *L'ordre rationnel du monde*

L'homme doit suivre la nature, suivre l'ordre cosmique, « vivre en accord avec la nature » nous dit Zénon, ce qui signifie « vivre selon la vertu », ce qui équivaut « à vivre en conformité avec l'expérience des évènements naturels [...] car nos natures sont des parties de l'Univers ». (Diogène Laërce, VII, 87-88). Il convient donc de suivre « la Loi commune, à savoir la Raison droite qui parcourt toutes choses ». (Diogène Laërce, VII, 88). Ainsi tout évènement qui ne dépend pas de nous et qui peut parfois nous paraître injuste est le résultat de l'organisation d'un monde régi par la Raison universelle, qui ne peut, par définition, se tromper ou vouloir le mal puisqu'elle vise la perfection et le bien<sup>228</sup>. Par conséquent, il serait déraisonnable de s'entêter à vouloir fuir des choses qui sont voulues par la nature, comme la mort ou la maladie, tout comme désirer des choses qui sont contraires à la nature comme l'immortalité. La bonne conduite repose donc sur l'acceptation du cours des évènements :

« Si tu te regardes comme homme en tant que partie d'un tout, il convient, en raison de ce tout, que tantôt tu sois malade, tantôt prennes la mer et courres des risques, que tantôt tu sois privé de ressources, parfois même que tu meures avant l'heure. » (Épictète, *Entretiens*, II, 5, 25-26, trad. R. Muller)

La maladie comme la mort sont des évènements naturels qui ne dépendent pas de nous et qui font partie du monde dans lequel on vit. Aucun homme ne peut y échapper, ni même un

---

<sup>227</sup> Dans le *Manuel*, Épictète ajoute « Ne cherche pas à ce que ce qui arrive arrive comme tu veux, mais veuille que ce qui arrive arrive comme il arrive, et le cours de ta vie sera heureux » (Épictète, *Manuel*, 8, trad. P. Hadot).

<sup>228</sup> « La raison [...] n'a aucun motif de mal faire, car elle a rien de mauvais, ne fait aucun mal et ne cause aucun dommage à rien » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VI, I, Trad. M. Meunier).

animal ni même une plante. Le Cosmos est organisé ainsi et chaque partie de ce tout est sous l'emprise de ses lois. On retrouve ce principe fondamental chez Marc Aurèle :

« Accueil aussi avec autant d'empressement tout ce qui t'arrive, même si tu le trouves trop dur, dans la pensée que par-là tu travailles à la santé du monde<sup>229</sup>, à la bonne marche et au bonheur de Zeus [...] Il faut donc aimer pour deux raisons ce qui t'arrive. L'une parce que cela était fait pour toi [...] L'autre, parce que ce qui arrive à chaque être en particulier contribue à la bonne marche, à la perfection et, à Zeus ! à la persistance même de Celui qui gouverne la nature universelle. » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, V, VIII, Trad. M. Meunier)

Notre destinée « contribue à la bonne marche et à la perfection » de ce monde. Ainsi, en tant qu'être rationnel, il serait irrationnel d'aller à l'encontre de cet ordre rationnel qui vise le bien. Vivre conformément à la nature consiste donc à vivre selon les lois de la Raison universelle, c'est-à-dire vivre selon la droite raison en maintenant notre raison en contact permanent avec la raison du Tout (le Cosmos, le monde organisé rationnellement). Or, notre faculté de choix ne nous oblige pas à nous y contraindre : nous avons le choix d'accepter ou de refuser notre destinée, de vivre conformément à la nature ou de vivre d'une manière contraire à la nature (le mauvais usage de notre liberté est « contre la nature »)<sup>230</sup>. Toutefois, et comme nous l'avons déjà évoqué brièvement lorsque nous avons défini la passion stoïcienne<sup>231</sup>, refuser cet ordre naturel et rationnel du monde est le résultat d'une raison individuelle qui dysfonctionne, qui ne souhaite pas s'accorder avec la Raison universelle, être en harmonie avec elle. En effet, « la raison humaine est une émancipation, une partie de la Raison universelle. Mais elle peut s'obscurcir, se déformer par suite de la vie dans le corps, par l'attrait du plaisir<sup>232</sup> ». Pour remédier à cette perversion de la raison, il est nécessaire que nous accordions notre *logos* avec celui de la Nature universelle, que nous le mettions en harmonie avec lui, ce qui équivaut à devoir accepter l'ordre des choses tel qu'il est prévu par la Raison universelle<sup>233</sup>. Sans ça, nous risquons d'être malheureux face aux événements qui ne dépendent pas de nous. Et ce sentiment de malheur dépend entièrement de notre responsabilité qui consiste à faire un mauvais usage de notre faculté de juger<sup>234</sup>.

---

<sup>229</sup> Ici, Marc Aurèle expose la difficulté à accepter une maladie. Plus précisément, je contribue à la santé du monde lorsque j'accepte d'être frappé d'une maladie. Si je refuse cette atteinte à ma santé, je tends à nuire à la santé du monde. Or, aucun individu à la pouvoir de modifier l'ordre du monde si bien que si je refuse ma maladie, je ne porte aucun préjudice à la santé du monde. Pour approfondir ce paradoxe : Voelke, André-Jean. « Santé du monde et santé de l'individu » in Voelke, André-Jean. *La philosophie comme thérapie de l'âme : Études de philosophie hellénistique*. Éditions Universitaires Fribourg Suisse, 1993, pp. 91-106.

<sup>230</sup> Epictète. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, pp. 58-59.

<sup>231</sup> Cf. *supra*, pp. 33-36.

<sup>232</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, *op. cit.*, p. 92.

<sup>233</sup> Précisons que l'âme de l'homme est une parcelle de l'Âme universelle. « Soumis, par le fait que l'homme est d'une nature identique à celle du Tout, à la même loi qui organise ce Tout, il doit sans cesse chercher à la connaître, l'accepter sans murmure et s'y conformer invariablement ». Aurelius Antoninus, Marcus. *Pensées pour moi-même suivies du Manuel d'Épictète*, trad. Meunier Mario. Paris, GF Flammarion, 1992, p. 27.

<sup>234</sup> Dans ce déterminisme naturel, l'individu n'est pas totalement déterminé puisque sa faculté de choix lui permet de faire l'usage de ses facultés comme il l'entend. Nul ne l'empêche d'accepter ou pas la mort d'autrui, de désirer



« Quand nous nous heurtons à des difficultés ou que nous éprouvons du trouble ou de la tristesse, n'en rendons jamais un autre responsable, mais nous-mêmes, c'est-à-dire nos jugements. » (Épictète, *Manuel*, 5, trad. P. Hadot)

Notre responsabilité du bon ou du mauvais usage de notre faculté de juger dépend entièrement de notre faculté de choix. Celle-ci est première dans le sens où elle va déterminer l'usage que l'on veut bien faire de nos facultés connexes. « C'est pourquoi il n'y a pas de vice ou de vertu en dehors d'elle » (Épictète, *Entretiens*, II, 23, 19). En ce sens, notre faculté de choix est elle-même la cause de notre malheur, c'est-à-dire de nos jugements erronés, de nos désirs insensés et de nos actions irresponsables. « Quand elle [la faculté de choix] est correctement orientée, l'homme devient bon, et quand la bonne orientation est manquée, l'homme devient mauvais » (Épictète, *Entretiens*, II, 23, 19). Une « bonne orientation » peut se traduire par le fait que j'accepte la chose telle qu'elle se présente, c'est-à-dire telle qu'elle a été voulue par la Nature puisque cela me permet, dans le cas de la mort d'un proche, de supprimer ou d'atténuer ma colère et mon agitation liées à mon sentiment de souffrance (c'est-à-dire de parvenir à l'absence de troubles). Or, accepter la mort telle qu'elle est repose sur le fait que je ne considère plus cette chose comme mauvaise, c'est-à-dire que je ne perçois plus la mort comme un mal (il y a donc un travail sur nos représentations). Toutefois, si elle n'est pas un mal, du moment que l'on considère que les choses qui peuvent nous advenir indépendamment de notre volonté ne peuvent être des maux, est-elle un bien ?

### 3.2. La morale stoïcienne : le bien, le mal et les indifférents (*adiaphoron*)

« Parmi les choses qui existent, les unes sont des biens, les autres des maux et les autres choses indifférentes. Sont bonnes les vertus et les choses qui participent des vertus ; sont mauvais, les vices et ce qui participe des vices ; est indifférent, ce qui se situe entre les deux, par exemple la richesse, la santé, la vue, la mort, le plaisir, la peine. » (Épictète, *Entretiens*, II, 19, 13-14, trad. R. Muller)

Rappelons-nous que le seul bien est la vertu (l'excellence ou la perfection) et que le seul mal est le vice (l'imperfection). Or, dans ce passage, Épictète fait allusion à une notion stoïcienne qui se place entre les deux extrémités du bien et du mal et qui se nomme un « indifférent » (*adiaphora*)<sup>235</sup>. Nous avons donc le Bien qui « est toujours utile et ne peut jamais être nuisible : le bien en soi » qui s'exprime par la vertu (prudence, tempérance, justice, courage) et le Mal qui « est toujours nuisible et ne peut jamais être utile : le mal en soi » qui

---

telle ou telle chose, d'agir de telle ou telle manière. Néanmoins, si ce dernier souhaite vivre en bon stoïcien, il va devoir accepter le cours des événements régulé par la Raison universelle (en accordant sa raison avec elle).

<sup>235</sup> On retrouve cette distinction entre le bien, le mal et les indifférents notamment chez Chrysippe. Concernant les indifférents, Diogène Laërce écrit « N'est ni bon ni mauvais tout ce qui ne profite ni ne nuit, comme vie, santé, plaisir, beauté, force, richesse, (bonne) réputation, bonne naissance et leurs contraires : mort, maladie, souffrance, laideur, faiblesse, pauvreté, mauvaise réputation, basse extraction et tout ce qui est de cette nature [...] Ces choses en effet ne sont pas des biens, mais des indifférents, de l'espèce des préférables » (Diogène Laërce, VII, 101-103).

s'exprime par le vice (folie, absence de modération, injustice, lâcheté)<sup>236</sup>. Entre ces deux extrêmes, on retrouve les *indifférents* qui sont « ce qui est indifféremment utile et nuisible, selon les circonstances et l'usage que l'on en fait (sa valeur est de ne pas en avoir *en soi-même*, mais uniquement *en fonction de l'usage que l'on en fait*)<sup>237</sup> ». Parmi ces indifférents, on retrouve toutes les choses qui portent aucune valeur morale en elles et qui sont par conséquent ni bonnes ni mauvaises du point de vue de l'excellence, c'est-à-dire toutes les choses qui ne dépendent pas de nous. La richesse est par exemple souvent considérée comme un bien parce qu'elle contribue à notre bonheur. Or, dans ce cas, le bien est une valeur morale *que nous ajoutons à cette chose* car nous *croyons* qu'elle est un bien en soi. Ce n'est pourtant pas le cas : la richesse est d'un point de vue stoïcien ni bonne ni mauvaise, ni vraiment utile, ni vraiment nuisible même si elle peut être choisie dans certaines conditions. Plus précisément, elle est un indifférent *préférable* (*proêgmena*)<sup>238</sup>, c'est-à-dire qu'elle peut être préférée en fonction des circonstances au même titre que la santé, la vie, le plaisir, la force physique, etc. mais elle ne doit toutefois pas être choisie comme un bien en soi au même titre que la vertu<sup>239</sup>. « La richesse et la santé ne profitent pas plus qu'elles ne nuisent. Ni la richesse ni la santé ne sont donc des biens » (Diogène Laërce, VII, 103). Autrement dit, « elles font parties des choses qui, tout en étant indifférentes, sont jugées conforme à la nature, préférables à d'autres, et revêtent une certaine valeur (*axia*)<sup>240</sup> ». Ces préférables se rapprochent d'une certaine manière de la nature des biens mais ils n'occupent que la seconde place en laissant la première au bien véritable<sup>241</sup>. C'est la raison pour laquelle on ne doit pas rejeter ces choses tout comme on ne doit pas être indifférent à ces choses dans le sens courant du terme : cela fait partie de nos devoirs de prendre soin de ce qui nous est donné : la richesse tout comme la santé sont des choses extérieures à nous dont nous devons prendre soin. Comme nous le rappelle Épictète, il est préférable de traiter les choses extérieures de cette manière : « s'en occuper en restant dans les limites du raisonnable » (Épictète, *Entretiens*, III, 10, 16-17).

Bref, on comprend que la raison qui nous pousse à déterminer une valeur morale à une chose comme la richesse vient d'une erreur de jugement qui identifie la richesse comme un bien en soi alors que le seul bien en soi est la vertu (il y a une erreur de jugement de valeur). Si la richesse portait le bien comme valeur en soi alors elle serait considérée par tous comme un bien. Or, certaines personnes peuvent considérer la richesse comme mauvaise (elle nous rend malheureux) alors que d'autres la considèrent comme bonne (elle nous rend heureux). Dès lors,

<sup>236</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 68.

<sup>237</sup> *Ibid.*, p. 69.

<sup>238</sup> Il existe trois genres d'indifférents : les indifférents préférables, les indifférents non préférables qui sont la mort, la maladie, la peine, la pauvreté, la faiblesse etc. puis les indifférents stricts qui sont par exemple le fait d'avoir un nombre de cheveux pair et impair. On va donc préférer le préférable au non préférable, c'est-à-dire la santé à la maladie comme la richesse à la pauvreté. *Idem*.

<sup>239</sup> *Idem*.

<sup>240</sup> Voelke, André-Jean. « Santé du monde et santé de l'individu », art. cit., p. 98.

<sup>241</sup> *Idem*.

on remarque que la valeur morale que l'on attribue à une chose telle que la richesse ou le plaisir dépend entièrement de notre subjectivité qui, elle, repose sur une mauvaise interprétation de la chose, c'est-à-dire une représentation erronée qui dépend de notre faculté de juger et de notre *liberté* de jugement : l'homme se fait une fausse idée de la nature du bien parce qu'il croit que le bien en soi est ailleurs que dans la vertu, c'est-à-dire ailleurs que dans le bien moral ou l'intention de faire le bien. Épictète rappellera à ce même homme que le bien comme le mal se trouve *dans* notre faculté de choix et que notre bonheur comme notre malheur en dépend entièrement (Épictète, *Entretiens*, II, 16, 1). Pour y remédier, Épictète nous invite à pratiquer l'exercice *de la distinction*<sup>242</sup> qui consiste à distinguer les choses qui dépendent de nous de celles qui ne dépendent pas de nous, ce qui équivaut à appliquer cette distinction à *nos jugements* pour qu'elle nous fasse prendre conscience des choses qui nous concernent et qui comptent d'une part, et de celles qui ne nous concernent pas et qui ne sont pas importantes (pour des choses sans valeur) d'autre part. Cette règle pratique a l'avantage de guider tous nos jugements de valeur et donc toute notre conduite si bien qu'elle aura, en fonction de nos choix, une répercussion directe sur notre vie (soit une vie vertueuse parce que l'on se conforme à la Raison universelle, soit une vie non-vertueuse parce que l'on s'y oppose)<sup>243</sup>. Plus précisément, cet exercice consiste à se dire à soi-même qu'une chose comme la richesse ne dépend pas de ma volonté, qu'elle est par conséquent un indifférent (préférable) qui ne porte aucune valeur morale en elle, qu'elle est sans importance à l'égard de la vertu. La richesse est donc ni bonne ni mauvaise : elle est « un indifférent qui ne contribue ni au bonheur ni au malheur » (DL, VII, 104). Pour cet exercice, la formule frappante pourrait être la suivante : « Quand on te met de l'argent sous les yeux, es-tu exercé à faire la réponse qu'il faut : « ce n'est pas un bien » ? T'es-tu entraîné à ces réponses-là ? » (Épictète, *Entretiens*, II, 16, 3-4). « Si nous agissons ainsi, si nous pratiquions cet exercice tous les jours du matin au soir, par les dieux, nous aboutirions à quelque chose ! » (Épictète, *Entretiens*, III, 3, 16-17). Ici, Épictète nous propose de nous entraîner régulièrement à nous poser nous-mêmes cette même question si bien qu'à force de se la répéter intérieurement, il est fort probable qu'au bout d'un certain temps, nous incarnions ce principe moral qui consiste à dire que les indifférents sont des choses étrangères à l'opposition du bien et du mal. A partir de là, le jugement de valeur que nous posons habituellement sur les indifférents n'a plus lieu d'être si bien que nos troubles liés à cette erreur de jugement disparaissent également (la seule chose qui compte finalement, c'est le bien moral). Cela nous permet par exemple de comprendre « qu'il est en effet possible d'être heureux sans ces choses [les indifférents comme l'argent ou la richesse] » (DL, VII, 104). En effet, croire que la richesse est un bien en soi et qu'elle nous rend heureux est certes une erreur du point de vue stoïcien mais elle peut également nous pousser à vouloir accumuler encore plus de richesses en agissant

---

<sup>242</sup> On retrouve plusieurs passages qui relatent de la pratique de cet exercice de la distinction, notamment les chapitres 1 à 3 du *Manuel* et le chapitre 3 du livre III (14-19) des *Entretiens*.

<sup>243</sup> Épictète. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 44.

de manière incorrecte vis-à-vis d'autrui (corruption, vol, escroquerie, etc.)<sup>244</sup>. Un tel agissement est celui de l'insensé qui préfère le vice à la vertu parce qu'il se trompe sur la nature du bien, une erreur qui le pousse à croire que la richesse est un bien en soi et qu'elle est la seule ou la principale cause de son bonheur. Or, si l'insensé devient conscient que l'argent n'est ni un bien ni un mal et que sa présence n'a aucun retentissement sur son bonheur, alors il sera disposé à utiliser cette richesse sans s'y *attacher* (le bonheur stoïcien ne dépend pas de nos circonstances matérielles ou bien de notre statut social mais uniquement de la vertu)<sup>245</sup>. « Ce qui compte, c'est de n'agir qu'avec un seul motif : celui du bien moral, sans autre considération d'intérêt ou de plaisir<sup>246</sup> ».

L'exercice de la distinction, qui n'est qu'un exemple des exercices pratiques proposés par Épictète, nous montre comment un principe fondamental du discours philosophique se transforme en une règle pratique que l'on applique à soi-même à chaque fois que l'on éprouve un désir ou une aversion envers toutes choses<sup>247</sup>. La formule frappante nous ordonne de nous mettre à l'œuvre de manière déterminée afin de prendre conscience de nos erreurs de jugement qui sont responsables de nos passions. Ce travail sur soi est une manière d'observer et de remettre en cause nos représentations mentales qui nous projettent dans une réalité subjective qui ne correspond pas à la réalité « stoïcienne » du monde (nous l'avons vu avec notre conception individuelle du bien et du mal). Sans cet enseignement, sans ces directives, sans ces règles de conduites, comment pouvons-nous prendre connaissance de ce phénomène cognitif qui nous plonge dans l'erreur et dans le vice ? Comment pouvons-nous savoir ce que nous devons faire pour y remédier ? Car sans cette connaissance théorique et cette expérience pratique, il semble que l'homme n'a pas cette tendance naturelle à analyser ses représentations de manière objective afin de redresser ses jugements par une rectification perpétuelle de son discours intérieur. Cela nécessite un entraînement pratique qui demande une certaine vigilance et une certaine attention permanente à soi. Si, comme le pense les stoïciens, nous possédons tous des prénotions naturelles comme celle qui consiste à reconnaître que le bien est utile, qu'il est digne d'être choisi, et « qu'il faut le rechercher et le poursuivre en toute circonstance », cela ne nous permet pourtant pas d'agir, dans chaque situation, conformément à cette prénotation : « ma nature me porte vers ce qui est mon intérêt ». Recevoir une éducation, c'est donc « apprendre à appliquer les prénotions naturelles aux réalités particulières de manière conforme à la nature » afin d'éviter tout conflits d'intérêts (comme de ne pas être d'accord « sur le point

---

<sup>244</sup> Bonheur et richesse ne sont pas du même ordre : « si le bonheur est un sentiment de plénitude et d'accord avec soi-même, avec sa vie, avec ses actions, la richesse n'est au mieux que le moyen d'accomplir certaines actions, de faciliter mes conditions de vie, ce qui n'a pas de lien causal nécessaire avec le ressenti que je peux avoir d'une situation ». Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, op. cit., p. 63.

<sup>245</sup> *Ibid.*, p. 70.

<sup>246</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, op. cit., p. 93.

<sup>247</sup> Cet exercice de la distinction s'applique aux trois disciplines (assentiment, désir, action). Pour la discipline du désir, cet exercice va nous permettre de renoncer à notre désir ou notre aversion envers les choses qui ne dépendent pas de nous. Pour approfondir : Epictetus. *Manuel d'Épictète.* trad. Hadot Pierre., op. cit., p. 52-61.

de savoir si manger du porc est conforme ou non à la sainteté »). C'est aussi apprendre à faire la distinction entre les choses qui dépendent de nous et celles qui n'en dépendent pas. C'est donc placer le bien uniquement dans ce qui dépend de nous plutôt que dans les choses extérieures à nous comme par exemple nos possessions. (Épictète, *Entretiens*, I, 22, 1-14).

Bref, compte tenu de ce qui précède, rappelons-nous une fois de plus que « ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses » (Épictète, *Manuel*, 5). En effet, comme nous l'avons vu à plusieurs reprises, nos passions sont le résultat de nos mauvais jugements si bien qu'il est essentiel de tout mettre en œuvre pour faire un bon usage de nos représentations afin de ne plus se comporter comme un insensé. La discipline de l'assentiment répond à cet impératif : elle nous paraît même essentielle dans notre réflexion sur les pratiques philosophiques du soin de soi et, pour reprendre les propos de Foucault, pour une « transfiguration de l'être<sup>248</sup> ».

### 3.3. La « psychologie » de la *logique* : discipline de l'assentiment

« Tout est affaire de jugement de valeur » nous dit Marc Aurèle (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, II, 15 et XII, 26). Ainsi, pour chaque discipline (assentiment, désir et action), la méthode est la même : « il s'agit toujours d'examiner et de critiquer les jugements que je porte, que ce soit sur les événements qui m'arrivent ou que ce soit sur l'action que je veux entreprendre<sup>249</sup> ». La différence entre ces trois disciplines réside principalement dans notre rapport avec les différents domaines de réalité de chacune d'entre elle : la discipline du désir réside dans un rapport de l'homme vers le cosmos (*physique*), la discipline de l'action dans un rapport de l'homme avec les autres (*éthique*) et la discipline de l'assentiment dans un rapport de l'homme avec lui-même (*logique*). Toutefois, « la logique pénètre toute nos conduites<sup>250</sup> » puisque la discipline de l'assentiment « embrasse en un certain sens les autres disciplines qui ne peuvent se pratiquer que par une rectification perpétuelle de notre discours intérieur, et de ce que nous nous disons à nous-mêmes sur les choses<sup>251</sup> ». En ce sens, la discipline de l'assentiment nous paraît donc *prioritaire* dans le sens où l'analyse et le consentement de nos jugements deviennent la condition première à l'assurance de notre bien-être. Hadot nous rejoint sur ce point :

« dans la pratique, c'est bien la critique des représentations, la correction des fausses idées que nous nous faisons des choses, qui est la tâche la plus *urgente*, puisqu'elle conditionne le contrôle de nos désirs et de nos impulsions<sup>252</sup>. »

---

<sup>248</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet*, op. cit., p. 18.

<sup>249</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle*, op. cit., p. 144.

<sup>250</sup> *Idem*.

<sup>251</sup> *Ibid.*, p. 142.

<sup>252</sup> *Ibid.*, p. 110. Je souligne.

En effet, sans ce travail sur nos représentations (*phantasia*) et nos jugements, nous voilà enclin à désirer des choses comme la réputation, à craindre des choses comme la mort, à ne pas agir correctement face à des insultes venant d'autrui. Par conséquent, nous ne pouvons guère renoncer à désirer et à nous attacher à des choses qui ne dépendent pas de nous si au préalable nous n'avons pas redressé nos jugements qui reposent sur une conception erronée du bien et du mal. Rappelons-nous, la cause première de nos troubles qui se répercute dans nos conduites réside dans la construction d'un discours intérieur erroné à partir d'une représentation *non compréhensive* :

« Recevant des images qui proviennent des sensations du corps, l'âme développe un discours intérieur (c'est le jugement) : elle se dit à elle-même ce qu'est l'objet ou l'évènement, et surtout ce qu'il est *pour* elle, ce qu'il est à ses yeux. *Tout le stoïcisme se joue dans ce moment du discours intérieur*, du jugement émis sur les représentations<sup>253</sup>. »

Dans ce passage, Hadot souligne l'importance de l'usage des représentations et du couple représentation-assentiment dans le stoïcisme. Foucault le confirme également : « la notion d'usage des représentations (*krêsis tôn phantasiôn*) est centrale chez Épictète pour lequel cette faculté, qui témoigne de notre filiation divine, est le bien suprême, la fin dernière à poursuivre et le fondement essentiel de notre liberté<sup>254</sup> ». Ainsi, cette liberté que l'on s'accorde à l'examen critique des représentations devient l'enjeu de toute l'ascèse stoïcienne. En effet, une transformation de soi passe nécessairement par ce *moment* cognitif qui nécessite toutefois une vigilance toute particulière des facultés de l'âme. Cela nous renvoie directement à nos chapitres consacrés à la passion stoïcienne, à la théorie de la représentation et au *logos* comme thérapeutique des passions du stoïcisme ancien<sup>255</sup>. Cependant, si Épictète reprend ces théories stoïciennes dans ses deux traités, son discours reste principalement orienté sur la mise en pratique de celles-ci et non pas sur l'explication théoriques de ces principes (l'objectif n'est pas de faire du progressant un théoricien : il s'agit de le convertir à un mode de vie philosophique). Cela dit, ces deux textes nous permettent d'approfondir notre analyse de la notion de représentation (*phantasia*) et celle de la discipline de l'assentiment.

### 3.3.1. Les deux versants de la représentation : *phantasia* et *phainomenon*

Nous avons vu que Diogène Laërce fait une distinction entre les représentations compréhensives et les représentations non compréhensives. Dans ces deux traités, Épictète reprend cette distinction sans y apporter de complément théorique. Toutefois, nous la

---

<sup>253</sup> *Idem.* Je souligne.

<sup>254</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet.*, op. cit., p. 63, note 33.

<sup>255</sup> Cf. *supra*, p. 33-45.

retrouvons de manière implicite à travers plusieurs exemples concrets. Prenons l'exemple suivant :

Quand je suis sur un bateau et que je me penche sur l'abîme, ou regarde la mer tout autour sans apercevoir la terre, je perds mes esprits ; je m'imagine qu'en cas de naufrage il me faudra avaler toute cette mer, et il ne me vient pas à l'esprit qu'il suffit de trois setiers [un litre et demi] ! Qu'est-ce donc qui me trouble ? La mer ? Non, mon jugement. » (Épictète, *Entretiens*, II, 16, 22-23, trad. R. Muller)

Lorsque je contemple la houle depuis le pont d'un bateau, je peux me représenter la chose soit de manière conforme à la réalité soit de manière non conforme à la réalité. Dans le premier cas, ma représentation est telle qu'elle m'apparaît à partir d'une sensation provoquée par un objet du monde extérieur (la houle). En ce sens, elle est adéquate à la réalité, c'est-à-dire *objective* ou *compréhensive*<sup>256</sup>. Mon discours intérieur (mon jugement) qui accompagne cette représentation n'est qu'un simple *constat* de la chose telle qu'elle est : je me dis « il y a de la houle ». Dans le second cas, il est tout à fait possible qu'un autre énoncé vienne s'ajouter du fond de moi-même à la réalité que je contemple. En ce sens, ma représentation n'est plus conforme à la réalité : elle est *subjective*<sup>257</sup> ou non *compréhensive*. Mon discours intérieur (mon jugement) qui accompagne cette représentation représente alors autre chose que la réalité : je me mets à *imaginer* que cette houle pourrait causer un naufrage du bateau et qu'elle pourrait potentiellement mettre ma vie en péril si bien que je pourrais facilement perdre « mes esprits ». Nous avons donc d'une part la représentation objective produite par les objets sensibles et d'autre part la représentation subjective produite par toutes sortes d'images et de croyances venant de notre esprit<sup>258</sup>. Toutefois, parmi ces deux genres de représentations, la représentation subjective se manifeste davantage chez le débutant ou le progressant si bien que son jugement de *fait* (son constat objectif de la chose) se transforme régulièrement en un jugement de *valeur*. A la place de se dire « il y a de la houle », il se dit « la houle va briser le bateau ». Par conséquent, l'énoncé du *représenté* s'éloigne nettement de la réalité de l'objet perçu.

Ce discours qui accompagne la représentation nous permet de faire le lien avec la théorie de Chrysippe que nous avons exposée plus haut. Rappelons-nous, une représentation comporte deux aspects : l'aspect « sensible » qui concerne la pure image sensible et l'aspect « discursif » ou « exprimable » qui est « apte à présenter » (*parastatikos*) par le *logos*, c'est-à-dire qui est

---

<sup>256</sup> En s'inspirant de Sextus Empiricus, O. D'Jeranian ajoute que la représentation *compréhensive* (*phantasia kataléptiké*) est une « adéquation parfaite entre l'objet et son apparition ». Lorsque « l'objet est gravé dans l'âme en conformité avec sa réalité », cela représente « l'état psychologique du sage ». D'Jeranian, Olivier. « Faiblesse cognitive et faiblesse morale chez les stoïciens », *Philonsorbonne*, 11 | 2017, p. 176, note 7.

<sup>257</sup> Hadot utilise les termes « subjective » et « objective » pour distinguer ces deux genres de représentations.

<sup>258</sup> Il s'agit de la représentation non sensible (Cf. *supra*, pp. 40-41). Ajoutons que selon Chrysippe, « lorsqu'elle n'est pas issue d'un objet réel, elle est un phantasme (*phantaston*) – une imagination – et son objet irréel prend le nom de *phantastikon* (Diogène Laërce, VII, 50). D'Jeranian, Olivier. « Faiblesse cognitive et faiblesse morale chez les stoïciens », *op. cit.*, p. 175, note 5.

apte à montrer, à dire, à exposer par le langage la chose représentée qui n'est que l'objet de la représentation. Dans notre exemple précédent, si la représentation *subjective* expose par le discours intérieur la chose représentée avec un énoncé de type « la houle va briser le bateau », nous pourrions admettre qu'il ne soit guère conforme à la réalité. Or, cet aspect de la représentation nous laisse à penser qu'il s'agit avant tout d'une *interprétation* de l'objet représenté. Par conséquent, si la représentation est avant tout une empreinte laissée dans l'âme, une impression qui affecte l'âme, elle est aussi *ce qui est représenté*. O. D'Jeranian nous présente ici une théorie qui nous aide à mieux comprendre le mécanisme cognitif de la représentation. Il nous montre tout d'abord que la représentation comporte deux versants : d'une part le versant *phénoménologique* et *actif* – le *phainomenon* – littéralement « l'apparaissant » qui est le lieu de l'*interprétation* de l'impression ; d'autre part le versant *passif* – la *phantasia* – qui n'est que l'*impression* de la représentation. Le premier versant est de l'ordre *de ce qui dépend de nous* : il est le lieu de l'opinion (*dogma*), plus précisément il est « le résultat de la modification dogmatique de la *phantasia* » alors que le second versant est de l'ordre *de ce qui ne dépend pas de nous* puisque l'impression est toujours involontaire. Ainsi, on remarque que la dimension *subjective* de la représentation ne repose que sur *un seul* de ses deux versants : le *phainomenon*, c'est-à-dire celui qui porte la valeur dogmatique (l'opinion)<sup>259 260</sup>.

Par conséquent, lorsque nous examinons nos représentations douteuses et pénibles, nous portons notre interrogation sur le *phainomenon* et non pas sur le versant de l'impression (*phantasia*), c'est-à-dire sur la valeur dogmatique de la représentation puisque « l'ajout dogmatique » de la représentation se fait du côté du *phainomenon* et non pas du côté de l'impression. Plus concrètement, lorsque nous sommes face à une représentation pénible, cette pénibilité se dissocie en deux genres de pénibilité : « la pénibilité réelle » – celle due aux propriétés physiques de l'objet – et « la pénibilité interprétée comme telle, du représenté » (la composante phénoménologique). Par conséquent, tout l'enjeu éthique et thérapeutique se situe

<sup>259</sup> Pour tout ce qui précède : *Ibid.*, pp. 173-175.

<sup>260</sup> Dans son introduction du *Manuel*, Hadot discute également de la distinction entre les termes *phantasia* et *phainomenon*. Sa conclusion est la suivante : « *to phainomenon* désigne, je pense, l'objet que la représentation présente comme pénible ou terrifiant, considéré comme différent de la représentation elle-même ». La *phantasia*, « reconnue comme une pure représentation » n'est pas du tout « l'objet terrifiant qu'elle représente » : Epictète. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, pp. 52-54. Dans la *Citadelle intérieure*, il ajoute : « *To phainomenon* désigne ici l'objet tel qu'il « apparaît » dans la représentation objective et adéquate : le réellement perçu » (p. 129). Ici, la traduction de *to phainomenon* comme « le réellement perçu » est correcte puisqu'il s'agit d'une représentation objective dénuée de toute subjectivité. Or, ce n'est pas le cas lorsqu'il s'agit d'une représentation subjective : si *to phainomenon* est l'interprétation de la *phantasia*, il ne peut désigner « le réellement perçu ». Notons que l'on retrouve un chapitre consacré à cette problématique autour du terme *phantasia* dans la nouvelle traduction du *Manuel* d'Épictète proposée par O. D'Jeranian. Elle précise l'opposition entre la traduction de O. D'Jeranian et celle d'Hadot. Epictète. *Manuel d'Épictète*, trad. D'Jeranian Olivier. Paris, GF Flammarion, 2020. Dans ce travail, nous nous appuyons sur la traduction de O. D'Jeranian mais cela nécessiterait toutefois d'être approfondi. Quoi qu'il en soit, ces deux versants de la représentation proposé par O. D'Jeranian nous éclairent sur un point essentiel : l'existence d'un « espace » de *liberté* au sein même de la représentation qui nous donne la possibilité d'une libre interprétation de l'impression. Ces deux versants semblent également correspondre aux deux aspects de la représentation proposés par Chrysippe (sensible et discursif). Cela nécessiterait tout de même un approfondissement.



dans le *phainomenon*, c'est-à-dire dans le moment de l'interprétation de la *phantasia* : il est « le lieu *psychologique* d'apparition de notre liberté et devient l'enjeu de notre analyse morale » d'où découlera toutes nos conduites. Ainsi, « Épictète explique que le trouble psychologique n'intervient pas au moment de l'impression (et donc de l'événement) mais au moment de *son* interprétation » et uniquement dans le cas où le *phainomenon* n'est plus en inadéquation avec la réalité (le *phainomenon* est pathogène seulement s'il est erroné)<sup>261</sup>.

Bref, pour assurer notre bonheur, il est nécessaire de remplacer ou de supprimer la valeur dogmatique de la représentation qui nous apparaît comme pénible. Pour cela, il convient de faire une bonne interprétation de la *phantasia* car c'est elle qui nous rendra invincible. En effet, « l'action sera dite *juste* si l'agent interprète correctement la réalité, si ce *qui lui apparaît* est conforme à *ce qui est*<sup>262</sup> ». Or, pour cela, il est nécessaire de s'attaquer à l'origine du mal par la mise en pratique de la discipline de l'assentiment afin de faire un usage correct de nos représentations.

### 3.3.2. *L'usage des représentations (krêsis tôn phantasiôn)*

L'usage des représentations (*krêsis tôn phantasiôn*) est une spécificité propre à l'homme et à l'animal sauf que ce dernier n'en comprend pas l'usage : « Le dieu avait besoin de ces êtres [les animaux] qui usent des représentations, et aussi de nous qui avons la conscience réfléchie de cet usage » (Épictète, *Entretiens*, I, 6, 13-14, trad. R. Muller). Par conséquent, l'animal demeure inférieur à l'homme puisqu'il réagit uniquement de manière directe et instantanée aux représentations. A l'opposé, l'homme a cette capacité « de se livrer à *différents* usages de ses représentations » si bien qu'il peut critiquer leurs mauvais usages et leur conseiller un bon usage<sup>263</sup> comme leur « donner » son assentiment, le « refuser » ou le « suspendre » (Épictète, *Entretiens*, I, 14, 7-8). En effet, la pensée humaine « est constituée de telle manière qu'elle nous permet non seulement de recevoir les impressions des objets sensibles que nous rencontrons, mais en outre d'opérer une sélection parmi elles, d'enlever, d'ajouter, de réaliser entre elles certaines combinaisons, de passer de certaines impressions à d'autres qui en quelque façon leur sont proches » (Épictète, *Entretiens*, I, 6, 10-11). Tel est l'œuvre de dieu, celle d'avoir donné à l'homme « la faculté d'avoir une conscience réfléchie » si bien qu'il est de notre devoir d'en faire usage si nous souhaitons être « en conformité avec la nature » (Épictète, *Entretiens*, I, 6, 14-15). Ainsi, et contrairement à l'animal, l'usage des représentations, qui consiste en l'usage bons ou mauvais des sensations, des impulsions, des désirs et des aversions (puisque toutes ces

---

<sup>261</sup> Pour tout ce qui précède : D'Jeranian, Olivier. « Faiblesse cognitive et faiblesse morale chez les stoïciens », *op. cit.*, pp. 175-192.

<sup>262</sup> *Ibid.*, pp. 173-174.

<sup>263</sup> Bénatouil, Thomas. *Les stoïciens III. Musonius – Épictète – Marc Aurèle*. Paris, Les Belles Lettres, 2009, p. 105.

opérations psychologiques sont toujours dépendantes d'une représentation), devient le *lieu du perfectionnement* de l'homme<sup>264</sup>. Plus précisément, « l'effet de la formulation en termes d'usage [*krêsis*] est d'instaurer une distance, voire un dédoublement entre le sujet et ses propres représentations, qui apparaissent comme des matières soumises à son jugement et son activité<sup>265</sup> ». Toutefois, l'homme est libre d'user ou non cette faculté d'auto-analyse critique qui occupe ce lieu du perfectionnement. Idéalement, il a la capacité « d'user rationnellement de ses représentations », « conformément à la nature et de façon parfaite » (Épictète, *Entretiens*, III, 1, 25-26). La raison est donc indispensable à l'usage des représentations : si l'homme a reçu « la raison de la nature » nous dit Épictète, c'est « pour user comme il faut des représentations » (Épictète, *Entretiens*, I, 20, 5-6). Par conséquent, l'usage des représentations demeure le terrain d'exercice de la raison. En effet, seule la raison a le pouvoir d'évaluer, d'examiner, de discriminer, d'assentir, de refuser et de suspendre nos représentations<sup>266</sup>. Toutefois, cette pratique qui consiste à examiner nos représentations nécessite un entraînement puisque nous avons tendance naturellement à accepter « sans broncher n'importe quelle représentation » (Épictète, *Entretiens*, I, 20, 11-12).

« Voilà pourquoi la plus importante, en fait la première tâche du philosophe est de mettre les représentations à l'épreuve, de les distinguer les unes aux autres, et de n'en employer aucune qui n'ait été mise à l'épreuve. » (Épictète, *Entretiens*, I, 20, 7-8)

Le travail du philosophe va donc consister en priorité à s'exercer à perfectionner le contrôle exercé naturellement par la raison sur les représentations, à faire « plus d'efforts pour détruire et retrancher ses jugements ». La raison de pratiquer une telle ascèse a l'avantage de remettre en cause l'origine de nos actions « à chaque fois que nous n'aurons pas agi droitement », c'est-à-dire de réévaluer nos jugements et nos opinions qui sont la cause de l'ensemble de nos actions malheureuses (Épictète, *Entretiens*, I, 11, 33-36). La discipline de l'assentiment répond à cette problématique parce qu'elle propose une méthode « empirique » qui consiste à mettre à l'épreuve nos représentations de manière à combattre toutes celles qui ne sont pas conformes à la réalité<sup>267</sup>.

### 3.3.3. *L'assentiment (sunkatathesis)*

Faire un usage correct des représentations consiste à s'en tenir aux représentations *compréhensives* ou *objectives*, c'est-à-dire à celles qui sont adéquates, *objectives* et originelles

---

<sup>264</sup> *Ibid.*, pp. 104-105.

<sup>265</sup> *Ibid.*, p. 105.

<sup>266</sup> « C'est la raison qui analyse toutes les autres choses et mène à terme leur examen » (Épictète, *Entretiens*, I, 17, 1-2).

<sup>267</sup> Dans les *Entretiens*, Épictète consacre un chapitre entier au combat des représentations : (« Comment il faut combattre les représentations ? », II, 18).

dans lesquelles rien de *subjectif* ne s'ajoute à la réalité : il s'agit de formuler un jugement qui correspond à la réalité<sup>268</sup>. Or, mis à part le sage, l'homme ordinaire est davantage en présence de représentations subjectives qui portent des jugements de valeur et qui sont à l'origine de toutes ses passions et de tous ses vices. « L'apparence suscitée par l'objet, est élaborée par nous ; c'est cette subjectivité déformant le réel qu'il faut prendre pour objet d'étude et en faire la critique, bien plus que le réel même<sup>269</sup> ». Pour cela, la solution proposée par Épictète consiste à s'exercer à donner ou non son assentiment (*sunkatathesis*) à nos représentations par une sorte de rectitude du discours intérieur. Mieux, « cette discipline consiste à s'exercer à distinguer la part objective (« le représenté ») et la part affective et subjective dans chaque représentation, afin de s'en tenir à la première<sup>270</sup> ». L'objectif étant « la prévention de l'erreur et des jugements hasardeux » (Épictète, *Entretiens*, III, 2, 2).

D'un point de vue étymologique, *assentir* à une représentation consiste à la valider par un jugement, à lui donner notre accord : je consens à la suivre, je la considère comme appropriée, adéquate à la réalité<sup>271</sup>. Toutefois, et comme nous l'avons déjà mentionné, je suis libre d'user de mes représentations puisqu'il s'agit d'une activité de l'âme qui dépend de moi<sup>272</sup> : j'ai donc le choix de donner mon assentiment à une représentation, de le refuser ou de le suspendre<sup>273</sup> « selon que j'y discerne ou non les marques de la vérité<sup>274</sup> ». Cela veut dire que si ma raison donne son assentiment à mon jugement de valeur (la houle va nous tuer) alors la passion de la peur apparaît et m'emporte : mon âme est troublée. Or, si ma raison ne donne pas son assentiment à mon jugement de valeur, je garde mon calme, je ne suis pas emporté par ma passion de la peur même si j'ai été ému par le choc terrifiant de ma représentation subjective<sup>275</sup>. La cause de mes troubles repose donc sur un mauvais usage de ma faculté de choix qui me conduit à faire un mauvais usage de mes représentations et qui me pousse à développer des passions irrationnelles (ma raison est alors pervertie). Il est donc absolument nécessaire de *s'exercer* à ne pas se laisser emporter par nos représentations « violentes » si nous souhaitons vivre une vie exempte de vices :

« Épictète enseigne comment il faut, en sachant se comporter avec de pareilles représentations, tenir bon, sans en subir de dommage. Il a appelé « *violent* » de telles représentations en tant qu'elles sont irrationnelles et furieuses et qu'elles violentent véritablement la vie par l'excès et l'irrégularité des mouvements qu'elles provoquent ». Ce qu'il conseille plus clairement dans la suite du texte, à savoir de *ne pas nous laisser emporter immédiatement par la représentation* qui

---

<sup>268</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 51.

<sup>269</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, *op. cit.*, p. 128.

<sup>270</sup> Bénatouil, Thomas. *Les stoïciens III. Musonius – Épictète – Marc Aurèle.*, *op. cit.*, p. 218.

<sup>271</sup> Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence.*, *op. cit.*, p.165.

<sup>272</sup> En effet, « personne ne peut me forcer à user de mes représentations autrement que je ne veux » (Épictète, *Entretiens*, III, 24, 69-70).

<sup>273</sup> Les sceptiques préconisent la suspension du jugement (*epochè*).

<sup>274</sup> Epictetus. *Entretiens, fragments et sentences.*, *op. cit.*, p. 22.

<sup>275</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 50.

nous assaille – que cette représentation provoque désir et aversion –, cela même il le dit aussi maintenant en déclarant qu'il faut résister *immédiatement* à la représentation dès qu'elle a été provoquée et, pendant toute sa durée, dissoudre sa violence par la pensée qu'elle n'est qu'une représentation. » (Simplicius, *Commentaire sur le Manuel d'Épictète*, VI, 6-20, trad. I. Hadot)

Ici, Simplicius commente le passage suivant du *Manuel* : « Exerce-toi donc à ajouter d'emblée à toute représentation pénible : « tu n'es qu'une pure représentation [le versant passif de la *phantasia*] et tu n'es en aucune manière ce que tu représentes [ou « ce qui est représenté », le versant actif de la représentation (*phainomenon*), trad. D'Jeranian] » (Épictète, *Manuel*, 1.5, trad. P. Hadot). Ainsi, « il ne faut pas croire, parce que l'on éprouve une représentation, que la chose pénible qu'elle représente est arrivée. Elle n'est qu'une pure représentation et elle n'est pas *la chose pénible* qu'elle représente<sup>276</sup> ». Nos représentations subjectives ne sont que le fruit de notre imagination ou de notre interprétation : de par leur fausseté (le fait de prendre le faux pour le vrai), il est par conséquent nécessaire de se représenter la chose comme non-existante afin de ne pas donner notre assentiment au faux (Épictète, *Entretiens*, I, 28, 1-4). Plus précisément, « il n'est pas nécessaire ni judicieux de donner son assentiment à nos émotions immédiates et de se laisser inquiéter par elles, parce que notre assentiment est libre et qu'elles sont fausses et nuisibles. Elles peuvent et doivent donc être tenues à distance puis dissoutes, à défaut de pouvoir être entièrement évitées<sup>277</sup> ». Pour cela, Épictète nous conseille de marquer un temps d'arrêt pour ne pas se laisser emporter précipitamment par la représentation (Épictète, *Manuel*, 20), pour ne pas donner précipitamment son assentiment au *phainemonon*, « c'est-à-dire de retarder systématiquement notre réaction volontaire afin de pouvoir prendre de la distance et refuser notre assentiment<sup>278</sup> ».

« En t'opposant de cette manière à ta représentation, tu la vaincras et ne seras pas entraîné par elle. Pour commencer, ne te laisse pas séduire par sa vivacité, mais dis-lui : « Attends un peu, ô représentation ! Permets-moi de voir qui tu es et ce que tu représentes, permets-moi de t'éprouver ». Ensuite ne la laisse pas se développer. Sinon elle s'empare de toi et mène où elle veut. Mieux : substitue-lui une autre représentation, belle, noble, et chasse l'autre, celle qui est indécente. » (Épictète, *Entretiens*, II, 18, 23-25, trad. R. Muller)

Se laisser emporter par une représentation pénible revient à donner *automatiquement* son assentiment au représenté sans s'interroger sur son adéquation réelle avec la représentation. Pour éviter cet automatisme qui nous conduit à la passion, il convient d'appliquer la vertu stoïcienne *apoptôsia* qui nous empêche de donner de manière précipitée notre assentiment aux jugements correspondants aux représentations<sup>279</sup>. Ainsi, s'accorder ce temps d'arrêt nous donne la possibilité de *mettre en doute* nos représentations en substituant leurs énoncés par d'autres

---

<sup>276</sup> *Ibid.*, p. 164, note 2.

<sup>277</sup> Bénatouil, Thomas. *Les stoïciens III. Musonius – Épictète – Marc Aurèle.*, op. cit., p. 110.

<sup>278</sup> *Ibid.*, p. 112.

<sup>279</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., op. cit., p. 52.

énoncés qui sont en conformité avec les dogmes stoïciens. Autrement dit, c'est « ajouter quelque chose à ce qu'elle [la représentation] nous dit » – un « dire en plus » (*epilegein*) – ce qui équivaut, par le discours intérieur, à s'influencer soi-même. Cet exercice *dialectique* qui relève du domaine de la *logique* et consiste à discerner une affirmation vraie d'une affirmation fautive nous rappelle la méthode de Chrysippe qui consistait à remplacer les propositions erronées de la représentation à l'aide d'un des deux discours (*prophorikos* ou *endiathetos*). Dans ce cas, il s'agit de convoquer le *logos* dans un dialogue intérieur avec soi-même – « le dire en soi-même » (*endiathetos*) – afin de se livrer à un examen critique de nos représentations. Ce moment est précisément celui de la *philosophie*, celui d'une pensée critique qui s'interroge elle-même sur la véracité des opinions qui accompagnent une représentation. Pour mener à bien cette pratique de maîtrise de soi, Épictète propose diverses techniques : une d'entre elle est de s'exercer à prendre suffisamment de recul pour reconnaître que c'est notre jugement de valeur qui nous trouble et non pas la situation réelle (Épictète, *Manuel*, 20), une autre consiste à opposer une représentation contraire à une représentation subjective (Épictète, *Entretiens*, III, 24, 88-89), une autre à faire apparaître les regrets qu'entraînerait une réaction passionnelle dû à un jugement erroné (Épictète, *Manuel*, 34), une autre à « mettre en évidence les erreurs et les contradictions logiques de nos opinions afin que nous abandonnions ces dernières au profit de jugements cohérents (Épictète, *Manuel*, 44)<sup>280</sup> ». Dans les deux traités d'Épictète, ces techniques sont généralement proposées sous la forme d'un « ne dis pas » ceci « mais » cela afin d'indiquer au progressant qu'elle sera la formulation adéquate à adopter dans son discours intérieur pour qu'il puisse à son tour modifier ses énoncés erronés pour ne pas assentir à ses représentations. Si « quelqu'un boit beaucoup de vin, ne dis pas : « il boit mal », mais : « il boit beaucoup de vin » » (Épictète, *Manuel*, 5). Le second énoncé se retrouve ainsi débarrassé de son jugement de valeur : il est objectif et conforme à la réalité. Une telle pratique nécessite toutefois une certaine maîtrise de notre discours intérieur et une certaine connaissance des règles stoïciennes pour se débarrasser des significations purement subjectives de nos représentations. Parmi ces règles, on retrouve par exemple celle de la distinction entre les choses qui dépendent de nous et celles qui n'en dépendent pas que l'on appliquera à nos représentations : « examine cette représentation et éprouve-la à l'aide des règles qui sont à ta disposition, premièrement et surtout à l'aide de celle-ci : Faut-il la ranger dans les choses qui dépendent de nous ou dans les choses qui ne dépendent pas de nous ? » (Épictète, *Manuel*, 1.5)<sup>281</sup>. Ainsi, si le doute s'installe, si le jugement est identifié comme non conforme à la réalité, nous n'accorderons pas notre assentiment à cette représentation. Bref, nous constatons que sans cet exercice de la pause, l'examen des représentations est tout simplement impossible : l'exercice de la discipline de l'assentiment est alors manqué. Or, ce qui caractérise « le

<sup>280</sup> Bénatouil, Thomas. *Les stoïciens III. Musonius – Épictète – Marc Aurèle.*, op. cit., p. 113.

<sup>281</sup> Épictète rappelle les dogmes à se répéter à soi-même : « Souviens-toi seulement des principes généraux : Qu'est-ce qui est à moi, qu'est-ce qui n'est pas à moi ? Qu'est-ce qui m'a été accordé ? Qu'est-ce que le dieu veut que je fasse maintenant, qu'est-ce qu'il ne veut pas que je fasse ? » (Épictète, *Entretiens*, IV, 4, 29-30).

philosophe », c'est entre autres de donner à ses représentations « un assentiment sans précipitation » (Épictète, *Entretiens*, II, 8, 29).

Cet examen des représentations nous montre que si la discipline de l'assentiment est un exercice en soi, elle est davantage une succession logique d'exercices à pratiquer<sup>282</sup>. Prenons un exemple concret : si une représentation troublante se présente à mon esprit, j'ai le choix de me laisser emporter par elle ou de ne pas me laisser emporter par elle. Si je ne souhaite pas lui accorder aveuglément mon assentiment – ce qui me conduirait à développer des passions et des conduites inappropriées – j'ai la possibilité de marquer un temps d'arrêt afin de débiter l'examen de ma représentation : je me mets à douter d'elle (ce qui équivaut à un exercice en soi). Pour cela, je peux faire appel à deux exercices propres à la discipline du désir (*topoi* de la *physique*) : le premier est celui de la *distinction* qui consiste à se demander si la chose dépend ou non de moi ; le second exercice rassemble celui de la *définition* et de la *division* qui consiste à situer la chose dans une perspective purement physique en se demandant qu'elle est la nature ou l'essence de cette chose<sup>283</sup>. Si l'objet de ma représentation est une maladie incurable et que mon jugement de valeur qualifie cette maladie comme un mal en soi, l'exercice de la distinction me permet de comprendre d'une part que cette maladie est externe à moi, qu'elle est un indifférent si bien qu'elle n'est ni bonne et ni mauvaise ; d'autre part que mon jugement de valeur dépend entièrement de moi si bien qu'il en va de ma responsabilité de craindre cette maladie. Quant à l'exercice de la définition et de la division, il consiste à se dire que cette maladie est naturelle et inévitable, qu'elle répond à l'organisation rationnelle du monde, qu'elle ne dépend pas de ma volonté mais de celle de la Nature universelle. Ces nouveaux énoncés vont donc me permettre de remplacer l'énoncé erroné de ma représentation subjective. A la suite de ce dernier exercice (*epilegein*), le regard que je porte sur ma maladie est transformé : je vois à présent la chose telle qu'elle est si bien que je me débarrasse de la signification purement subjective de ma représentation. Accepter sa maladie, c'est donc se dire à soi-même : « j'ai été malade quand tu [dieu] l'as voulu [...] c'était de bon gré » (Épictète, *Entretiens*, III, 5, 9). Ainsi, ce nouvel énoncé qui accompagne désormais ma représentation me permet de ne pas assentir à mon jugement de valeur et par conséquent m'aide à ne pas développer de l'aversion ou de la

---

<sup>282</sup> Nous proposons un schéma visuel qui montre la succession des exercices de la discipline de l'assentiment. Cf. *infra*, Annexe.

<sup>283</sup> On retrouve l'exercice de la *définition* et celui de la *division* (soit en parties quantitatives, soit en parties constituantes) de manière beaucoup plus explicite chez Marc Aurèle (*Pensées pour moi-même*, VI, 13 ; VIII, 11 ; IX, 36-37). Ces deux exercices ont l'avantage de voir « l'objet en lui-même, tel qu'il est en son essence » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, III, 11, trad. P. Hadot), c'est-à-dire d'un point de vue exclusivement *physique* afin d'éliminer l'aspect purement subjectif de la représentation ajouté par l'homme (en général l'attachement aux choses). Hadot, Pierre. « La physique comme exercice spirituel » in Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris, Albin Michel, 2002, pp. 151-157. Nous nous sommes permis d'introduire ces deux exercices dans notre propos parce que Marc Aurèle reprend exactement l'enseignement de la discipline du désir d'Épictète même si « elle se rapporte avant tout à la manière dont nous devons accueillir les événements qui résultent du mouvement général de la Nature universelle », c'est-à-dire d'un point de vue de la *physique*. Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, op. cit., p. 155.

crainte pour cette maladie (ce qui équivaut à une absence de passions et de troubles). Quatre exercices sont donc nécessaires pour invalider mon jugement de valeur de même qu'une bonne assimilation des dogmes stoïciens pour parvenir à une critique objective de ma représentation.

En règle générale, la discipline de l'assentiment ne s'avère indispensable *que* si nous sommes susceptibles de construire des représentations subjectives. Or, l'idéal serait de ne plus ajouter dans l'immédiateté de la représentation objective un jugement de valeur. Toutefois, cela nécessite un certain entraînement pour que cette représentation reste pure. Le conseil de Marc Aurèle semble se diriger vers cette excellence : « ne dis rien de plus à toi-même que ce que directement t'annoncent les représentations [...] Restes-en toujours aux représentations immédiates ; n'y ajoutent rien au-dedans de toi-même » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VIII, 49, trad. M. Meunier). Ce regard objectif de la réalité dans le moment présent qui n'est désormais plus déformé par notre interprétation (par le *phainemonon*) semble correspondre à l'état psychologique du sage<sup>284</sup>. Ici, il n'est plus question d'assentiment puisque la représentation est toujours conforme à la réalité. Cela dit, viser une telle maîtrise de nos représentations reste probablement inatteignable. Mais cela n'empêche pas le progressant de s'exercer à mettre en pratique la discipline de l'assentiment. En effet, faire dans la mesure du possible un usage correct de nos représentations et des jugements qui en résultent aura de toute évidence une incidence positive sur notre existence. Savoir bien maîtriser nos représentations, c'est savoir bien juger nos représentations qui meuvent notre désir comme notre action<sup>285</sup>. Cela contribue à mener une vie plus heureuse puisque cette pratique a l'avantage de ne pas nous laisser emporter par elles et de ne pas laisser naître en nous des passions.

Bref, si la discipline de l'assentiment relève du *topos* de la *logikê*, qu'elle convoque le *logos* dans un exercice dialectique qui consiste à discerner une affirmation vraie d'une affirmation fautive dans le domaine des représentations mentales, celle-ci nous rappelle en quelque sorte la méthode d'interrogation de la réfutation (*elenchos*) qui, rappelons-le, a le pouvoir de purifier (*katharos*) l'âme « des opinions qui empêchaient la connaissance » (Platon, *Sophiste*, 230c-231a). Chez Épictète, il s'agit bien de purifier notre âme des opinions fautes pour guérir de ses maladies qui sont nos passions (nos opinions fautes construisent nos passions). Toutefois la réfutation opérée dans le cadre de la discipline de l'assentiment repose avant tout dans un dialogue avec soi-même (*endiathetos*) qui relève d'une observation directe des phénomènes et d'un travail d'herméneutique et de critique des représentations, c'est-à-dire d'une recherche de la vérité par la mise en doute des représentations. Si « tous les aspects de notre usage des choses sont réductibles à des jugements directs ou indirects sur ces choses<sup>286</sup> », la prévention des passions s'opère à ce moment précis de la mise en doute des représentations.

---

<sup>284</sup> Cf. *supra*, note 256.

<sup>285</sup> Épictète. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 52.

<sup>286</sup> Bénatouil, Thomas. *Les stoïciens III. Musonius – Épictète – Marc Aurèle.*, *op. cit.*, p. 100.

Comme le souligne Foucault, réfuter (*elegkhein*) une représentation, c'est saisir la chose à l'état nu, c'est replacer cette même chose, telle qu'on la voit, dans sa totalité, à l'intérieur du cosmos à laquelle elle appartient, c'est voir quelle utilité, quelle place, quelle fonction elle exerce (l'exercice de la définition et de la division y contribue). L'examen des représentations a donc « valeur de libération pour l'âme » puisqu'il permet de rendre le sujet *indépendant* des liens, des servitudes, auxquelles ont pu le soumettre ses opinions et ses passions (« l'âme trouve sa vraie grandeur qui est celle du principe rationnel organisant le monde »)<sup>287</sup>.

C'est dire si ce moment d'intériorité et d'auto-analyse critique est crucial puisqu'il est le garant d'une vie heureuse ou malheureuse. De ce fait, la discipline de l'assentiment nous apparaît davantage comme une discipline qui participe à une forme de *thérapie* de l'âme, c'est-à-dire à une pratique de transformation de soi qui, par un procédé dialectique et logique, interroge nos fausses conceptions qui sont à l'origine de nos troubles et bouscule notre rapport à soi, à autrui et avec le monde (les trois *topoi*). Nos conduites et notre mode de vie sont alors transformés, en somme toute notre existence. Dès lors, nous ne pouvons que rejoindre Hadot qui affirme que l'enseignement d'Épictète se rapporte davantage à une dimension existentielle que morale<sup>288</sup>. Toutefois, avant d'approfondir ce point et pour clore cette partie, terminons avec les conseils d'Épictète sur l'importance et les bienfaits de l'exercice pratique de la philosophie.

### 3.4. L'*askèsis* : s'exercer à la philosophie

Pour chacune des trois disciplines, Épictète insiste sans cesse sur l'importance de leur mise en pratique sans quoi la philosophie n'aurait aucune utilité si elle restait cantonnée à un simple discours théorique. « La philosophie est avant tout une forme de vie et non pas un discours »<sup>289</sup>, nous rappelle Hadot. Quant aux trois *topoi*, « la philosophie, c'est l'exercice effectif, concret, vécu, la pratique de la logique, de l'éthique et de la physique<sup>290</sup> ». Ainsi, et dans le cadre de la *logique*, faire un bon usage des représentations va entièrement dépendre de notre aptitude et de notre détermination à bien vouloir *s'exercer* quotidiennement à *affronter* nos représentations. Comme le souligne Épictète : « si nous prenons l'habitude de réagir ainsi, nous ferons des progrès » (Épictète, *Entretiens*, III, 8, 2-5). Autrement dit, si nous prenons l'habitude de nous entraîner à chasser une représentation « indécente » ou à la substituer par une représentation « belle et noble », en somme « à ne pas se laisser entraîner par nos représentations<sup>291</sup> », nous aurons remporté une « victoire » sur nous-mêmes. En effet « le véritable athlète, c'est lui : celui qui s'entraîne à résister à de telles représentations » (Épictète, *Entretiens*, II, 18, 25-28). Ici,

---

<sup>287</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet*, op. cit., pp. 284-285.

<sup>288</sup> Cf. *supra*, p. 50.

<sup>289</sup> Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*, op. cit., p. 12.

<sup>290</sup> *Ibid.*, p. 10.

<sup>291</sup> Dans le *Manuel*, Épictète utilise cette formule à plusieurs reprises (16, 18, 19, 20, 34).



Épictète insiste sur l'importance d'une pratique régulière de l'examen des représentations qui semble relever d'un véritable combat avec soi-même. La raison de cette difficulté réside dans le fait qu'il faille s'exercer à vouloir faire les choses différemment, à rompre avec nos « mauvaises » habitudes et cela pour chacune des trois disciplines. Par conséquent, « si la difficulté qui nous embarrasse est une habitude, il faut essayer de découvrir le remède qui s'applique à ce cas » (« l'habitude contraire » en est un). Quant à la méthode, elle consiste à s'entraîner à opposer à une habitude une habitude contraire (Épictète, *Entretiens*, I, 27, 3-6). C'est le cas notamment lorsque « nous sommes habitués à éprouver désir et aversion uniquement envers les objets extérieurs » (discipline du désir). Par exemple, si « je déteste le travail : j'entraînerai et exercerais mes représentations contre cette tendance, dans le but de mettre fin à mon aversion pour tout ce qui ressemble au travail » (Épictète, *Entretiens*, III, 12, 6-13). Et si je cède à mon aversion ou à mon désir, c'est certes une défaite mais c'est davantage nourrir et accroître mon intempérance. « Et si cela [l'habitude] se répète continuellement, le désir finit par s'endurcir, et l'infirmité en question [morale] installe solidement l'avarice ». L'exercice consiste donc à ne pas nourrir son habitude afin qu'elle ne se renforce pas « car elle se relâche la première fois, et par la suite elle est complètement éliminée » (Épictète, *Entretiens*, II, 18, 5-14). Cette lente progression nécessite toutefois de s'astreindre à un « exercice intense et continu » qui consiste à ne plus succomber à ses désirs et à ses aversions pour se libérer de ses anciennes habitudes. Pour cela, Épictète nous conseille même « de nous éloigner de notre patrie » parce que « nos anciennes coutumes nous empêchent de contracter d'autres habitudes » : si vous n'êtes pas enclin à changer vos habitudes, « fuyez vos habitudes antérieures, fuyez les profanes, si vous voulez commencer un jour à être quelqu'un » (Épictète, *Entretiens*, III, 16, 11-16). Il faut en effet se préparer à « être capable de se suffire à soi-même, de vivre en compagnie de soi-même » (Épictète, *Entretiens*, III, 13, 6-7). Sans cela, je ne peux pas prétendre être un philosophe car tant « que mes désirs ne sont pas différents de ce qu'ils étaient auparavant, mes propensions non plus ne sont pas différentes, ni mes assentiments, je n'ai rien changé par rapport à mon état antérieur » (Épictète, *Entretiens*, III, 22, 23-24). Je dois donc examiner comment je me comportais auparavant envers les événements, voir quelles sont les choses qui continuent à m'accabler, voir comment je peux y remédier et comment je peux les éliminer (Épictète, *Entretiens*, III, 13, 8-9). Ce regard sur notre état antérieur est intéressant car il nous permet de mesurer notre progression.

« Si vous appliquez votre esprit à ce que je dis, homme, où que vous soyez, quoi que vous fassiez, vous n'éprouverez ni chagrin, ni colère, vous ne serez ni contraints ni empêchés, vous vivrez sans passions et libres à tous égards. » (Épictète, *Entretiens*, III, 13, 11-12, trad. R. Muller)

Le message est clair : sans l'exercice (*askèsis*) qui consiste à s'entraîner à la philosophie, précisément à exercer son âme par le biais d'exercices pratiques, nous ne changerons pas nos mauvaises habitudes que ce soit nos penchants, nos impulsions et nos assentiments. Comme le

souligne Épictète, « il me reste à mettre en pratique les préceptes qui m’ont été enseignés. Voilà seulement ce dont on peut être fier » (Épictète, *Manuel*, 49). En effet, si tu souhaites devenir un philosophe « pratique ce qui est prescrit par les principes » (Épictète, *Manuel*, 46), « assieds-toi et médite-les en toi-même » (Épictète, *Entretiens*, III, 21, 23), vis la philosophie à la place d’un parler, c’est-à-dire montre-leur [aux non-philosophes] les actions qui découlent de ces principes que tu as digérés » (Épictète, *Manuel*, 46). On ne peut prétendre être un philosophe si nos actions ne sont pas conformes à notre discours. Le philosophe doit donc montrer des signes distinctifs dans sa manière de vivre. Et pour le progressant, certains signes montrent qu’il est sur la bonne voie : « il ne blâme personne, il ne loue personne, il ne fait de reproche à personne, il n’accuse personne, il ne parle pas de lui-même comme s’il était quelqu’un ou savait quelque chose » (Épictète, *Manuel*, 48). Cela nécessite toutefois d’appliquer continuellement une attention à soi-même, c’est-à-dire d’adopter une vigilance vis à vis de soi-même pour ne pas s’égarer, pour ne pas « rester étranger à la philosophie » (Épictète, *Manuel*, 48, 51), ce qui n’est pas sans difficultés.

Comme tout exercice, ce travail d’intériorité et de présence à soi nécessite un entraînement régulier au même titre qu’une activité sportive si l’on souhaite progresser. Faire ce choix, c’est toutefois se rapprocher d’une vie ascétique dans laquelle vigilance et exigence doivent accompagner toutes nos pensées, nos paroles et nos actions. Cela demande également une pratique assidue de l’application des principes théoriques et de leur mémorisation dans nos conduites. En ce sens, l’*askêsis* a pour objectif premier « la constitution d’une *paraskeuê* (d’une préparation, d’un équipement)<sup>292</sup> » qui consiste à se répéter à soi-même et constamment par des exercices quotidiens les discours vrais afin qu’ils « s’incrustent » dans notre esprit. « Le *paraskeuê*, c’est l’élément de transformation du *logos* en *éthos*<sup>293</sup> ». Ainsi, avec une expérience pratique et quotidienne, nos habitudes changent et ces principes deviennent des automatismes voire des évidences (la connaissance théorique des principes fondamentaux se transforme en une connaissance pratique). La philosophie devient un exercice vécu. Dès lors, notre manière de voir les choses et notre mode de vie se transforment par l’action juste. Toutefois, la tâche n’est pas aisée puisque pour devenir un philosophe :

« il faudra travailler dur, t’éloigner de tes proches, souffrir le mépris d’un esclave, être la risée de tous, être inférieur en tout, pour ce qui est de l’honneur, du pouvoir, devant les juges, dans la moindre affaire. Examine cela, pour savoir si tu veux, en échange de ces choses, acquérir l’impassibilité, la liberté, la tranquillité de l’âme. » (Épictète, *Manuel*, 29, trad. P. Hadot)

Tout l’enjeu de la pratique de la philosophie sera d’affronter la difficulté des exercices, d’endurer ces moments, de s’en tenir aux préceptes, de résister aux tentations, et cela tout au

<sup>292</sup> Foucault, Michel. *L’herméneutique du sujet.*, op. cit., p. 309.

<sup>293</sup> *Ibid.*, p. 312.

long de sa vie. Voilà pourquoi il s'agit d'un réel combat avec soi-même parce que cela demande une réelle *détermination* à vouloir pratiquer la philosophie pour se transformer soi-même. Toutefois, si l'effort est maintenu, il sera récompensé par une vie vertueuse et heureuse absente de troubles (*ataraxia*).

#### 4. Stoïcisme impérial : au-delà d'une éthique ?

Les travaux d'Hadot sur la philosophie comme manière de vivre nous montrent que la philosophie permet à celui qui la pratique de se transformer lui-même, qu'elle opère une réelle conversion philosophique, ce qui correspond, rappelons-nous, à « un changement d'ordre mental, qui pourrait aller de la simple modification d'une opinion jusqu'à la transformation totale de la personnalité<sup>294</sup> ». On retrouve cette dimension thérapeutique, spirituelle et existentielle dans le stoïcisme impérial et particulièrement chez Marc Aurèle qui témoigne, dans ses *Pensées*, de sa pratique quotidienne des enseignements d'Épictète. Pour cette raison, on ne peut que soutenir que les trois disciplines (assentiment, désir, action) participent à ce processus de transformation de soi. Par conséquent, leur portée dépasse la dimension éthique, celle de la conduite morale, du « comment agir ». Toutefois, pour le démontrer de manière plus explicite, nous proposons tout d'abord de discuter de la dimension *psychologique* de la discipline de l'assentiment en apportant quelques éléments conceptuels des thérapies cognitives contemporaines, en second lieu d'insister sur l'impact existentiel de l'usage des représentations sur le pratiquant et finalement de montrer brièvement les bénéfices concrets de la pratique de la philosophie stoïcienne à travers le témoignage de Marc Aurèle.

##### 4.1. Fonction thérapeutique de la discipline de l'assentiment et thérapies cognitives

La discipline de l'assentiment qui, rappelons-le, « embrasse en un certain sens les autres disciplines<sup>295</sup> » semble se rattacher davantage au domaine de la psychologie que les autres disciplines. La raison s'explique par la nature des exercices qui font appel principalement à des facultés et à des activités de l'âme. L'usage des représentations (examen critique et assentiment) en est le parfait exemple : elle est une activité interne à l'âme qui demande une observation de nos pensées, de nos perceptions, de notre activité psychique et cognitive en somme. Autrement dit, nos représentations sont des processus psychologiques, elles sont des élaborations actives de la cognition humaine qui participent à la vie psychique d'un individu. Par conséquent, parler de « thérapie cognitive » pour désigner l'activité psychique de l'usage des représentations semble tout à fait approprié du moment qu'elle participe à une thérapeutique des maladies de l'âme (certaines pourraient être considérées comme des troubles de la personnalité). Toutefois,

---

<sup>294</sup> Cf. *supra*, note 18.

<sup>295</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, op. cit., p. 142.

si le terme est adéquat, il existe bel et bien des parallèles épistémologiques entre le stoïcisme impérial et les thérapies cognitives contemporaines. Comme le souligne M. Pichat, « un bon nombre de concepts centraux du paradigme de la thérapie cognitive sont issus des textes stoïciens, même si les fondateurs de ce paradigme, Albert Ellis et Aaron Beck, ne mentionnent pas autant qu'ils ne devraient cette source épistémologique indéniable<sup>296</sup> ». Ainsi, présenter la proximité conceptuelle entre la thérapie cognitive et le stoïcisme impérial a l'avantage de ne plus le réduire à sa fonction purement éthique comme c'est souvent le cas. Cela permet également de mettre en évidence la fonction « psychothérapeutique » des exercices stoïciens.

Parmi les concepts clés de la thérapie cognitive, certains nous intéressent davantage car leur parenté avec la discipline de l'assentiment est significative. Les distorsions de la pensée, les pensées automatiques, les croyances irrationnelles et l'examen critique des représentations en sont quelques exemples. Quant à l'approche cognitive de la psychothérapie, elle postule, au même titre que les stoïciens, que les souffrances du sujet sont « le fruit de perturbations de son système cognitif<sup>297</sup> ». Un travail de « restructuration cognitive » va donc permettre de déstabiliser puis de faire évoluer « les schémas dysfonctionnels des croyances irréalistes » du sujet qui souffre<sup>298</sup>. Pour remédier à cette pathologie, l'acquisition « d'un plus fort niveau de rationalité de la pensée » sera déterminant car il permettra au sujet de mieux s'adapter au monde<sup>299</sup>. Le concept de distorsion cognitive qui suit s'imprègne de la théorie stoïcienne des représentations sensibles non-compréhensives :

« La représentation, dans ses aspects sensoriels, est la résultante d'une suite d'opération de la pensée qui « reconstruisent » partiellement le monde représenté [...] ce qui génère parfois une représentation sensorielle tronquée, biaisée et sélective [...] Ces distorsions sont définies comme des erreurs dans la prise en compte des informations issues du réel<sup>300</sup>. »

Ce « processus perceptif descendants (*top-down*) » nous montre que ce sont nos pensées qui « reconstruisent partiellement » la réalité : la représentation en est le résultat. Comme nous l'a montré O. D'Jeranian, c'est le *phainomenon* de la représentation qui est le lieu de l'interprétation : c'est lui qui porte la valeur dogmatique. Par conséquent, la « déformation » provient *uniquement* de la construction d'un énoncé non valide de ce qui est représenté qui découle d'une opération dialectique et logique interne du sujet (rappelons et précisons que la *phantasia* est *toujours* conforme à la réalité<sup>301</sup>). « Les distorsions cognitives » de la réalité sont

---

<sup>296</sup> Pichat, Michaël, Anne Ray, et Marie-Carmen Castillo. « Le stoïcisme comme précurseur épistémologique de la thérapie cognitive », *PSN*, vol. 12, no. 2, 2014, p. 66.

<sup>297</sup> *Ibid.*, p. 67.

<sup>298</sup> *Idem.*

<sup>299</sup> *Idem.*

<sup>300</sup> *Ibid.*, p. 68.

<sup>301</sup> Dire qu'une « représentation sensorielle » est « tronquée » peut prêter à confusion. C'est la raison pour laquelle nous précisons une nouvelle fois qu'il existe deux versants de la représentation.

donc belles et bien réelles ! Néanmoins, cela semble contredire C. Veillard qui précisait que les stoïciens ne pensaient pas que nous avons un accès déformé aux choses du monde<sup>302</sup>. Cela serait toutefois envisageable *uniquement* dans le cas des représentations compréhensives ou dans l'état psychologique du sage (ce qui est équivalent). Ce n'est par contre pas le cas avec des représentations non compréhensives que nous avons fabriquées de toutes pièces. Dès lors, l'écart entre notre réalité et la Réalité devient la principale source de nos troubles. Comme le souligne T. Bénatouil qui rapproche le courant de pensée d'Épictète à ce qu'il nomme le *constructivisme* de l'école de Palo Alto<sup>303</sup> :

« il [le constructivisme] examine comment les hommes construisent, grâce à leurs opinions, le monde dans lequel ils vivent ou s'enferment, et propose de les libérer au moyen d'un travail de remplacement de ces opinions par d'autres permettant un retour à un fonctionnement plus satisfaisant<sup>304</sup>. »

« Les biais cognitifs » provoqués par des « distorsions de la pensée » conduisent le sujet à former des représentations erronées des situations auxquelles il fait face<sup>305</sup>. L'objectif consiste donc à remplacer les fausses opinions par d'autres opinions plus réalistes (plus rationnelles). Pour cela, les thérapies cognitives visent, pour chaque événement vécu par le sujet, à distinguer l'apparition spontanée d'une pensée automatique – « comprise comme l'*interprétation* que le sujet donne à l'événement » auquel il est exposé –, d'une émotion ressentie qui est le résultat de cette pensée automatique (celle-ci provoque ou entretient généralement une émotion pénible)<sup>306</sup>.

« Le jugement qui s'exprime par la pensée automatique est très souvent illogique. Le sujet doit rechercher des pensées alternatives qui soient plus adaptées à la situation, plus logiques, plus rationnelles, plus positives. On reconnaît dans cette méthode presque trait pour trait la doctrine [discipline] de l'assentiment telle qu'elle est exposée par les stoïciens<sup>307</sup>. »

En effet, la discipline de l'assentiment répond à cette problématique puisqu'elle nous donne la possibilité de douter de nos représentations par un examen critique sur les jugements qui les accompagnent. S'ils sont conformes à la réalité, nous leurs donnons notre assentiment. « Tout

---

<sup>302</sup> Cf. *supra*, note. 144.

<sup>303</sup> A ce sujet, on peut lire : Watzlawick, Paul. « La construction des réalités cliniques » in P. Watzlawick et G. Nardone (dir.), *Stratégie de la thérapie brève*, Paris, Seuil, pp. 19-33.

<sup>304</sup> Bénatouil, Thomas. *Les stoïciens III. Musonius – Épictète – Marc Aurèle.*, *op. cit.*, p. 99.

<sup>305</sup> Pichat, Michaël, Anne Ray, et Marie-Carmen Castillo. « Le stoïcisme comme précurseur épistémologique de la thérapie cognitive », *op. cit.*, pp. 68-69. Les biais cognitifs « sont définis comme des modes singuliers de lecture et d'analyse des caractéristiques objectives du réel, des erreurs de traitement de l'information (pourtant) disponible ».

<sup>306</sup> Granger, Bernard. « Thérapies cognitives et philosophie stoïcienne. » *PSN*, vol. 1, no. 3, 2003, p. 29. Les schémas cognitifs du patient sont en grande partie inconscients, innés ou forgés pendant l'enfance : c'est eux qui expliquent les pensées automatiques (p. 30.)

<sup>307</sup> *Idem*. A la même page, l'auteur propose une liste des formes de raisonnements illogiques que l'on retrouve très souvent chez le patient et qui l'aidera à trouver des pensées alternatives.

comme chez les stoïciens, pour qui le jugement est ce qui est à l'origine de l'exprimable, la thérapie cognitive postule que les pensées automatiques sont la résultante des croyances irréalistes<sup>308</sup> ». Ainsi, pour opérer un remplacement des pensées automatiques par des pensées alternatives, la thérapie consiste à un travail « métacognitif » d'examen critique des représentations spontanées : « elles invitent le patient à ne plus prendre pour argent comptant ses représentations spontanées en situation et les évaluer avant de leur donner crédit »<sup>309</sup>. Bref, même si les thérapies cognitives se dégagent d'une conception philosophique, cosmologique et morale stoïcienne, l'objectif thérapeutique reste le même : il s'agit de « prendre conscience du caractère dysfonctionnel des représentations, de les travailler et de les faire évoluer en représentations compréhensives » (une restructuration cognitive au sens de la thérapie cognitive)<sup>310</sup>. Le principe de rationalité, l'acceptation de la réalité, ainsi que la nécessité d'une transformation de soi (ou d'une « libération cognitive » pour utiliser un terme scientifique) permettent ainsi d'établir une forte proximité entre le stoïcisme et le paradigme de la thérapie cognitive.

D'une certaine manière, cette proximité permet de confirmer la fonction *thérapeutique* de la discipline de l'assentiment et celle de l'usage correct des représentations. Toutefois, elles semblent davantage se rapprocher d'une fonction *psychothérapeutique* qui consiste à se libérer de nos chaînes cognitives, c'est-à-dire de nos croyances, de nos schémas, de nos jugements, en somme de nos biais cognitifs, par des procédés psychiques et en particulier par le moyen du dialogue avec soi-même (comme c'est le cas lors d'un examen critique des représentations). Ce travail « métacognitif » de l'usage des représentations relève donc plus d'un travail sur soi, d'une forme d'auto-thérapie qui permet à l'individu de prendre conscience de ses pensées, de ses perceptions puis de ses comportements, dans le but de les analyser pour les faire évoluer. De par sa fonction psycho-thérapeutique qui signifie littéralement prendre soin (*therapeuein*) de son âme (*psukhè*), cette auto-analyse nous renvoie à la notion de thérapie de l'âme qui consiste, rappelons-nous, à prendre soin (*therapeuein*) de son âme (*psukhè*), à prendre soin de soi (*therapeuein heauton*), plus précisément à *soigner* son âme de ses maladies par des pratiques du soin de soi. La discipline de l'assentiment comme l'usage correct des représentations en sont de bons exemples. Toutefois, et d'un point de vue stoïcien, n'oublions pas que la formulation des principes fondamentaux en de courtes sentences par le maître philosophe participe indéniablement à ce travail d'auto-analyse et de connaissance de soi. En ce sens, ce dialogue entre le maître et l'élève a une valeur *psychagogique*<sup>311</sup>, c'est-à-dire qu'il repose sur une

---

<sup>308</sup> Pichat, Michaël, Anne Ray, et Marie-Carmen Castillo. « Le stoïcisme comme précurseur épistémologique de la thérapie cognitive », *op. cit.*, p. 74.

<sup>309</sup> *Ibid.*, p. 72.

<sup>310</sup> *Ibid.*, p. 75.

<sup>311</sup> « Le substantif *psychagogia* et le verbe *psychagôgein* possèdent un champ d'application très vaste ; outre l'activité du dieu Hermès qui conduit les âmes des défunts dans le monde d'en bas, ils désignent le fait d'attirer les âmes à soi et de les infléchir par toute sorte de séduction ou d'appât ». Hadot, Ilsetraut. Sénèque, *Direction spirituelle et pratique de la philosophie.*, *op. cit.*, p. 22.

méthode développée « pour *influencer* d'une manière correctrice ou thérapeutique sur l'attitude psychique d'autrui<sup>312</sup> », plus précisément pour produire un effet sur l'âme de l'élève et former son âme (les thérapies cognitives reposent également sur un travail actif et collaboratif entre le patient et son thérapeute). Bref, ce double aspect pratique qui convoque d'une part la direction spirituelle et d'autre part l'auto-analyse par l'examen critique des représentations exercent une influence thérapeutique non négligeable sur l'état psychique de l'élève. Toutefois, si l'impact est thérapeutique, il est également existentiel. Qu'en est-il exactement ?

#### 4.2. Du bon usage des représentations à la transformation de soi

En considérant que la discipline de l'assentiment est rigoureusement appliquée dans la vie d'un progressant, celle-ci aura assurément un impact thérapeutique sur son âme. A force de s'exercer, ses passions seront davantage maîtrisées si bien que son état psychique sera plus proche de celui du sage que de celui de l'insensé. Or, le processus de transformation d'un état psychique d'un individu a forcément des conséquences sur son existence (qu'elles soient bonnes ou mauvaises) : sa manière de voir les choses, de vivre et de se comporter se transforment. Pour un stoïcien, c'est, par exemple, ne plus craindre de la mort parce qu'il a pris conscience qu'elle est inévitable ; c'est ne plus se mettre en colère envers celui qui l'insulte parce qu'il sait que cela ne dépend pas de lui ; c'est encore préférer une vie simple et vertueuse à une vie fondée sur la recherche des plaisirs et des possessions parce qu'il a compris où se situe le bien en soi. Vivre *concrètement* de cette manière apporte définitivement un changement de mode de vie, une transformation de soi. Toutefois, et nous l'avons vu à plusieurs reprises, pour que le discours philosophique s'incarne durablement dans une vie éthique, cela présuppose d'exercer « un certain nombre d'actions de soi sur soi par lesquelles on se transforme<sup>313</sup> ». La discipline de l'assentiment comme l'usage correct des représentations en sont quelques-unes. Par conséquent, elles contribuent au processus de transformation de soi. Néanmoins, si cette opération est avant tout thérapeutique, elle est également spirituelle. En d'autres termes, si ces pratiques ont d'abord une valeur psychagogique (influence correctrice ou *thérapeutique* sur l'attitude psychique d'autrui), elles portent également une valeur spirituelle au sens foucauldien. En effet, si « le sujet en tant que tel, tel qu'il est donné à lui-même, n'est pas capable de vérité », il a toutefois la possibilité d'opérer sur lui-même un certain nombre d'opération, de transformations « qui le rendront capable de vérité<sup>314</sup> ». C'est donc en « me connaissant moi-même que j'accède à un être qui est la vérité, et dont la vérité transforme l'être que je suis et m'assimile à dieu »<sup>315</sup>. Par conséquent, l'aspect spirituel de ces pratiques changent

---

<sup>312</sup> *Idem.*

<sup>313</sup> Cf. *supra*, note. 107.

<sup>314</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet.*, pp. 182-183.

<sup>315</sup> *Ibid.*, p. 184.

mon mode d'être, elle me transfigure<sup>316</sup>. Hadot souligne également cet aspect : un exercice spirituel est « une pratique destinée à opérer un changement radical de l'être<sup>317</sup> ». Ainsi, ce processus thérapeutique et spirituel de transformation de l'*être* modifie radicalement nos modes de vie : l'exercice spirituel devient « existentiel » :

« La philosophie antique est un exercice spirituel, parce qu'elle est un mode de vie, une forme de vie, un choix de vie, si bien que l'on pourrait dire aussi que ces exercices sont « existentiels », parce qu'ils possèdent une valeur existentielle qui vise notre manière de vivre, notre mode d'être dans le monde ; Ils font partie intégrante d'une nouvelle orientation dans le monde, une orientation qui exige une transformation, une métamorphose de soi-même<sup>318</sup>. »

La thérapie de l'âme transforme notre manière de vivre. Si sa fonction principale est thérapeutique, elle porte en elle une dimension pédagogique, éthique et spirituelle. Ainsi, tous les niveaux de l'existence sont touchés par l'exercice pratique de la philosophie. L'enseignement d'Épictète répond à cette transformation existentielle, à cette volonté de s'améliorer soi-même, de changer de mode de vie, par la mise en pratique des trois disciplines. Si les exercices proposés sont destinés à *former* les âmes par l'usage de la raison afin de guérir leurs maladies dans le but d'adopter une conduite vertueuse et d'atteindre une paix intérieure par une modification du mode d'être, alors toutes les dimensions que nous avons mentionnées sont présentes. Cette conversion du regard vers soi-même qui consiste, par le dialogue intérieur, en une analyse critique de nos jugements, de nos désirs et de nos aversions, de nos actions mais également de nos croyances, de nos valeurs et de nos convictions, participe pleinement à ce façonnement des âmes. Par conséquent, l'examen critique de nos représentations et leur mise en doute tient une importance toute particulière dans ce processus de transformation de soi : il est d'une part le lieu où l'on s'exerce à remettre en cause notre conception subjective du monde faussée par des jugements qui ne correspondent pas à la réalité objective des choses et d'autre part celui qui conditionnera « le contrôle de nos désirs et de nos impulsions<sup>319</sup> ». Ainsi, comme le soulignait T. Bénatouil, l'usage des représentations est le *lieu du perfectionnement* de l'homme, un perfectionnement, précisons-le, qui est davantage existentiel que moral : il est le lieu de la *possibilité* d'une transformation de soi.

Toutefois, faire un bon usage de ses représentations nécessite un savoir qui est lui-même acquis par celui qui le transmet. Seul un maître qui a fait lui-même l'expérience de cette pratique est capable de la transmettre correctement à son élève (la direction spirituelle participe pleinement à ce processus de transformation de soi). De par son discours, il est fort probable

---

<sup>316</sup> « Le sujet doit se percevoir dans la vérité de son être ». Et « l'effet de ce savoir sur le sujet est assuré par le fait qu'en lui », non seulement il découvre sa liberté mais trouve dans celle-ci « un mode d'être qui est celui du bonheur et de toute la perfection dont il est capable ». *Ibid.*, p. 295.

<sup>317</sup> Hadot, Pierre. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, op. cit., p. 271.

<sup>318</sup> Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*, op. cit., p. 9.

<sup>319</sup> Cf. *supra*, note. 252.



qu'Épictète maîtrise parfaitement bien l'usage des représentations. En ce sens, ses deux traités sont le reflet d'une connaissance et d'une maîtrise théorique et pratique des exercices spirituels qu'il peut transmettre à ses élèves pour qu'ils puissent, à leur tour, les pratiquer. Une fois transmis, ce savoir a le pouvoir de former les âmes d'élèves motivés à mettre en pratique cet enseignement (il a une valeur psychagogique). Par conséquent, l'attitude du maître compte énormément, tout comme son aspiration profonde à vouloir éduquer et convertir ses élèves à une vie philosophique. C'est le cas d'Épictète : il est un philosophe qui vit une vie entièrement tournée vers la philosophie, à l'instar de Socrate. Les *Entretiens* et le *Manuel* le prouvent d'une certaine manière par leur contenu, leur cohérence et la fermeté de leur discours : l'expérience de la vie philosophique semble accompagner tous ses propos même si l'on ne connaît pas grand-chose de sa vie en dehors de ces deux traités. Quant à son statut de pédagogue, de directeur de conscience et de philosophe, il est tout à fait assumé et reconnu, notamment par le biais de son école à Nicopolis d'Épire<sup>320</sup>, par son élève Arrien qui lui dédie deux traités et puis par quelques commentaires de Simplicius<sup>321</sup>. Toutefois, et malgré cette reconnaissance et ses qualités, est-ce que le discours d'Épictète atteint l'objectif souhaité, à savoir celui de convertir ses élèves à une vie philosophique ? En d'autres termes, est-ce que la thérapie de l'âme fonctionne ? Est-ce qu'il y a une transformation de soi qui s'opère chez l'élève assidu ?

### 4.3. La transformation de soi chez Marc Aurèle

Quelques œuvres littéraires du stoïcisme impérial ont la particularité de révéler aux lecteurs la progression de ceux qui pratiquent cette philosophie. Rappelons-nous, nous avons tout d'abord la correspondance entre Sénèque et Lucilius (*Lettres à Lucilius*) où l'on peut suivre la progression de l'élève au fil des échanges avec son maître, puis les *Pensées pour moi même* de Marc Aurèle qui propose une sorte de recueil de remises en question de ses pensées<sup>322</sup>. Quant à Arrien, Hadot précise qu'il « ne se contenta pas d'écouter les cours » d'Épictète « mais il se convertit sincèrement à la vie philosophique. En témoigne probablement les épithètes de « philosophe » qui lui sont souvent décernées dans les inscriptions ou dans les citations de son œuvre ». Il ajoute : « et pour vivre sa philosophie, il est amené à l'écrire, c'est-à-dire à la méditer par écrit, comme l'on fait Cicéron, Sénèque et Marc Aurèle »<sup>323</sup>. Les *Pensées* de Marc Aurèle nous intéressent particulièrement parce qu'elles sont un témoignage unique de la pratique de l'enseignement des trois disciplines d'Épictète. Toutefois, il ne faut pas négliger le fait que l'empereur-philosophe a reçu dès son enfance une éducation stoïcienne auprès de plusieurs maîtres renommés :

---

<sup>320</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, p. 12.

<sup>321</sup> Simplicius, *Commentaire sur le Manuel d'Épictète*, XV, 40-45 ; XLIV, 77-80, trad. I. Hadot.

<sup>322</sup> On peut également lire le traité *De la tranquillité de l'âme* de Sénèque qui est un texte adressé à son ami Sérénus en réponse à ses difficultés à vivre les dogmes stoïciens. Seneca, Lucius Annaeus. *De la constance du sage* suivi de *De la tranquillité de l'âme*, trad. Bréhier Émile., Paris, Folio (Gallimard), 2004.

<sup>323</sup> Epictetus. *Manuel d'Épictète*. trad. Hadot Pierre., *op. cit.*, pp. 11-12.

« Selon le témoignage de Marc Aurèle lui-même dans le livre I [les *Pensées*], c'est à Junius Rusticus qu'il doit la découverte de la vraie philosophie et de la pensée d'Épictète. A cet apport décisif sont venus s'ajouter les enseignements stoïciens d'Apollonius et de Sextus. Et de ses « amis » Alexandre le Platonicien, Claudius Maximus, Claudius Severus, Cinna Catulus, il a reçu des conseils, des exemples, qui l'ont aidé à vivre sa philosophie<sup>324</sup>. »

La conversion de l'empereur à la philosophie représente une lente évolution qui a progressivement formé son âme à la pensée stoïcienne. Cela dit, lorsqu'il rédige ses *Pensées* « qui ont dû être écrites à différentes époques de sa vie<sup>325</sup> », Marc Aurèle se considère davantage comme un progressant que comme un philosophe. Ses méditations lui montrent que l'excellence stoïcienne n'est pas atteinte : elles lui révèlent encore quelques failles qui troublent son âme. Il prend ainsi conscience « de sa propre faillibilité, en sorte que ses « Confessions » sont aussi une sorte d'aveu de ses fautes. C'est sans doute une attitude éminemment stoïcienne<sup>326</sup> ». En effet, Marc Aurèle nous livre avec humilité ses erreurs de jugement et de conduite qu'il n'hésite pas à questionner : les confronter aux dogmes stoïciens devient ainsi un exercice de remise en question perpétuelle de ses pensées parce qu'il y a toujours la possibilité de s'améliorer. Il n'hésite donc pas à se reprocher à lui-même de ne pas se comporter en bon philosophe comme s'il s'agissait d'une motivation supplémentaire pour progresser.

« rien ne m'a, depuis longtemps, empêché de vivre conformément à la nature : si je suis encore éloigné du but, c'est par ma faute, et parce que je ne tiens pas compte des avertissements des Dieux et, pour ainsi dire, de leurs leçons. » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, I, XVII, trad. M. Meunier)

« Tu auras tantôt fini de vivre, et tu n'es encore, ni simple, ni calme, ni affranchi du soupçon que peuvent te nuire les choses du dehors, ni bienveillant pour tous, ni habitué à placer la sagesse dans la seule pratique de la justice. » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, IV, XXXVII, trad. M. Meunier)

L'empereur constate qu'il n'a pas encore atteint l'excellence morale qu'il vise si bien qu'il n'hésite pas à s'accuser de « cette trop grande lenteur » d'acquérir des qualités telles que la sincérité, l'endurance, la continence, la résignation, la modération, la bienveillance, la liberté, la simplicité, etc., pour se « délivrer de ces défauts » comme ceux qui consistent à chercher à plaire, à flatter, à lésiner, etc. « Il faut t'exercer » se dit-il à lui-même (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, V, V). Pour cela, il ajoute « ne te rebute pas, ne te dégoûte pas, ne te consterne pas, si tu ne parviens pas fréquemment à agir en chaque chose conformément aux principes requis. Mais lorsque tu en es empêché, reviens à la charge et sois satisfait, si tu agis le plus souvent en homme » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, V, IX). L'empereur s'encourage

---

<sup>324</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, op. cit., p. 30.

<sup>325</sup> Aurelius Antoninus, Marcus. *Pensées pour moi-même suivies du Manuel d'Épictète.*, op. cit., p. 24.

<sup>326</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, op. cit., p. 304.

et persiste à agir comme un bon stoïcien dans une forme d'ascèse (*askêsis*) qui consiste à toujours être attentif à soi, aux objets qui l'occupe, sur ce qu'il fait et sur ce qu'il pense dans l'instant présent (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VIII, XXII). C'est une manière de se maîtriser soi-même en contrôlant son discours intérieur (l'écriture de ses notes et réflexions (*hypomnémata*) prises au jour le jour et qui le force à avoir « présentes à l'esprit les règles de vie essentielles »<sup>327</sup> y contribue largement). Mais c'est également une manière de le préparer à l'avenir (*paraskeuê*), de l'ajuster à ce qui pourrait se produire par rapport aux événements imprévus de la vie auxquels il pourrait se heurter au moment même où cela se produit<sup>328</sup>.

Ces pratiques contribuent donc à observer une certaine vigilance de soi à soi et de progresser inévitablement vers la transformation de soi. L'examen critique des représentations hérité des enseignements d'Épictète en est un exemple. Dans les *Pensées*, on retrouve à plusieurs reprises des réflexions qui font référence au bon usage des représentations et à la discipline de l'assentiment. Pour ne pas être troublé par ses représentations subjectives, l'injonction peut être la suivante : « efface les représentations imaginaires en te disant continuellement à toi-même : « A présent, il est en mon pouvoir qu'il n'y ait en cette âme aucune méchanceté, aucun désir, ni en un mot aucun trouble » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VIII, XXIX). A partir de cet examen des représentations, il peut ainsi définir l'attitude qu'il prendra à leurs égards. Quant à la discipline du désir, l'empereur-philosophe insiste régulièrement sur la réalité « physique » des choses par la pratique des exercices de la définition et de la division qui nous ont intéressés plus haut<sup>329</sup>. D'un bain, Marc Aurèle se dira à lui-même « Comme t'apparaît ton bain : de l'huile, de la sueur, de la crasse, de l'eau gluante, toutes choses répugnantes, telle est chaque partie de la vie, tel est tout objet » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VIII, XXIV, trad. P. Hadot). Voir la chose telle quelle est (par décomposition de chaque élément) est une manière de se détacher de cette chose pour ne plus la désirer (ou pour amoindrir son désir)<sup>330</sup>. Les *Pensées* regorgent de ce genre d'exemples qui convoquent les trois disciplines d'Épictète<sup>331</sup>.

Par conséquent, il va de soi que Marc Aurèle s'entraîne quotidiennement à la philosophie et que cette « activité » n'est pas qu'un passe-temps : elle est une manière de vivre qui semble avoir débuté dès son enfance. Toutefois, le processus de transformation de soi n'est pas sans difficultés si bien que l'empereur ressent une certaine insatisfaction personnelle dans sa progression vers le bien : il n'hésite pas à affirmer qu'il ne se considère pas comme un

---

<sup>327</sup> *Ibid.*, p. 46.

<sup>328</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet.*, op. cit., pp. 306-307.

<sup>329</sup> Cf. *supra*, p. 68.

<sup>330</sup> Plus précisément il s'agit de saisir la chose « à la fois dans sa réalité et dans sa valeur », c'est-à-dire dans sa place, sa relation et sa dimension propre à l'intérieur du monde et de son « pouvoir réel sur le sujet humain en tant qu'il est libre ». Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet.*, op. cit., p. 295.

<sup>331</sup> Hadot propose un commentaire des *Pensées* de Marc Aurèle par discipline dans son livre *La citadelle intérieure* (pp. 119-244).

philosophe, qu'il n'est pas parvenu à vivre en philosophe : « tu es évidemment resté bien éloigné de la philosophie » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VIII, I). Malgré cette insatisfaction d'atteindre l'excellence morale, nous retrouvons toutefois quelques témoignages qui font l'éloge de l'empereur. L'historien Cassius Dion dit de Marc Aurèle « qu'il ne fit rien par affection mais tout par vertu... : il resta égal à lui-même en tout, et il ne changea absolument sur aucun point, tant il était un homme de bien dépourvu de toute affection ». Il reconnaît également « la sincérité de l'empereur », que « rien ne pût le forcer à faire quelque chose d'étranger à sa manière propre d'agir, ni l'idée de faire un exemple, ni la grandeur du forfait »<sup>332</sup>. Marc Aurèle fit également part de sa générosité et de sa bienveillance envers ses concitoyens lors de la vente aux enchères de ce « qu'il avait de plus précieux dans ses divers palais » pour « entretenir et soutenir une longue guerre sans avoir recours à aucune ressource tirée de ses concitoyens »<sup>333</sup>. Ces quelques exemples concrets montrent que Marc Aurèle exerçait des qualités de philosophe dans sa fonction d'empereur en maintenant une cohérence entre ses pensées et ses actions. Il vivait la philosophie comme Épictète le préconisait à ses élèves, c'est-à-dire « en mettant ces règles de conduites [celle de mettre notre faculté de choix en accord avec la nature comme celle de ne pas désirer ou fuir les choses qui ne dépendent pas de nous] dans tous les cas qui se présentent ». « Celui-là, en vérité, est l'homme qui progresse » (Épictète, *Entretiens*, I, 4, 20-22, trad. R. Muller). Force est de constater que les *Pensées* de Marc Aurèle dévoilent un homme qui progresse et qui tente de vivre au mieux en conformité avec la nature (selon les lois de la Raison universelle). Cela dit, et sans pouvoir y parvenir entièrement, probablement aimerait-il atteindre la qualité d'âme de son père adoptif Antonin qui semble représenter à ses yeux l'excellence stoïcienne.

« Montre-toi le disciple d'Antonin. Pense à son effort soutenu pour agir conformément à la raison, à son égalité d'âme en toutes circonstances, à sa piété, à la sérénité de son visage, à sa mansuétude, à son mépris de la vaine gloire, à son ardeur à pénétrer les affaires. Pense aussi à la façon dont il ne laissait absolument rien passer sans l'avoir examiné à fond et clairement compris, dont il supportait les reproches injustes sans y répondre par d'autres reproches, dont il traitait toute chose sans précipitation, dont il repoussait la calomnie, dont il s'enquêtait méticuleusement des caractères et des activités. Ni insolence, ni timidité, ni défiance, ni pose. Pense comme il se contentait de peu, pour sa demeure, par exemple pour sa couche, son vêtement, sa nourriture, son service domestique ; comme il était laborieux et patient, et capable de s'employer jusqu'au soir à la même tâche, grâce à la simplicité de son régime de vie [...] Pense encore à la solidité et à la constance de ses amitiés, à sa tolérance pour ceux qui franchement contredisaient ses avis, à sa joie si quelqu'un lui montrait une solution meilleure. » (Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, VI, XXX, trad. M. Meunier)

<sup>332</sup> Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle.*, op. cit., p. 307.

<sup>333</sup> Aurelius Antoninus, Marcus. *Pensées pour moi-même suivies du Manuel d'Épictète.*, op. cit., p. 17. Pour d'autres exemples, voir les pages qui suivent (pp. 18-21).

La figure d'Antonin telle qu'elle est décrite ci-dessus présente un homme stoïcien exemplaire qui inspirera Marc Aurèle. Toutefois, Cassius Dion nous montre que l'attitude de l'empereur-philosophe se rapproche de celle d'Antonin. Est-ce par modestie qu'il ne voit pas en lui ces qualités ? Ou est-il trop exigeant ? Ou n'est-il effectivement pas à la hauteur ? Difficile d'y répondre. Probablement ne reconnaît-il pas en lui les qualités d'un maître comme celles qu'il a identifiées chez ses maîtres stoïciens Rusticus, Sextus et Maximus, dont il fait l'éloge au Livre I de ses *Pensées* ? Cela dit, on ne peut que constater que ses paroles, ses attitudes et ses réflexions critiques se rapprochent de celles du philosophe (de l'homme sensé). Quant aux *Pensées*, elles montrent également un homme déterminé à progresser vers le bien et convaincu des enseignements stoïciens et particulièrement par ceux d'Épictète. L'influence de ce dernier sur sa conversion à une vie philosophique est par conséquent incontestable (même si nous aurions tendance à penser que les réelles rencontres avec ses maîtres ont contribué davantage à sa progression<sup>334</sup>). Mais ne sous-estimons toutefois pas la lecture des traités d'Épictète et leur efficacité. Ils ont l'avantage d'une part de présenter de manière concise les principes fondamentaux et d'autre part de faciliter leur mémorisation par des lectures répétées. A ce propos, Marc Aurèle ne cesse de se répéter à lui-même des sentences sans doute empruntées à Épictète (les similitudes entre les *Pensées*, les *Entretiens* et le *Manuel* sont frappantes). Quant à sa manière de pratiquer la philosophie, il suit exactement la recommandation d'Épictète qui est celle de s'asseoir et de méditer les principes en lui-même (Épictète, *Entretiens*, III, 21, 23). Somme toute, ce travail introspectif auquel l'empereur se soumet nous rappelle exactement la notion de souci de soi (*epimeleia heauton*) foucauldienne qui, rappelons-nous, consistait à développer une certaine attitude à l'égard de soi, à l'égard des autres et à l'égard du monde, à porter une certaine attention à l'intérieur de soi (de convertir son regard vers soi-même, vers ce qui se passe dans la pensée), puis à exercer un certain nombre d'actions de soi sur soi par lesquelles on se transforme, on se purifie, on se transfigure et cela grâce à la pratique des exercices spirituels<sup>335</sup>. Si ce passage reprend les différents rapports que l'homme entretient à l'égard des choses (soi, autrui, monde) que l'on retrouve dans les trois disciplines d'Épictète (assentiment, action, désir), il représente parfaitement bien ce retour à soi et ce travail d'auto-analyse critique de la pensée – cette retraite en soi-même (*anakhôrêsis eis heauton*)<sup>336</sup> en somme – auxquels Marc Aurèle s'adonne assidûment. Quant à l'objet de ce retour du regard vers soi, il est d'atteindre le soi<sup>337</sup>, c'est-à-dire de ramener son regard qui est

---

<sup>334</sup> Foucault précise que la notion de souci de soi (*epimeleia heautou*) qui consiste à prendre soin de son âme comme le fait Marc Aurèle « a toujours besoin de passer par le rapport à quelqu'un d'autre qui est le maître [...] il n'y a pas de souci de soi sans la présence d'un maître [...] Le maître, c'est celui qui se soucie du souci que le sujet a de lui-même ». Le maître est le modèle du souci que l'élève doit avoir de lui-même en tant que sujet. Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet*, op. cit., p. 58.

<sup>335</sup> Cf. *supra*, note 107.

<sup>336</sup> « L'anachorèse en soi-même, la retraite en soi et vers soi ». Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet*, op. cit., p. 50. Sur ce sujet (se retirer en soi-même) : Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, IV, III.

<sup>337</sup> Atteindre le soi, ce n'est pas renoncer à soi, comme dans le christianisme. Au contraire, pour les Anciens, « il s'agissait de la constitution de soi-même [...] de parvenir à la formation d'un certain rapport de soi à soi qui soit

porté sur les choses du monde *sur* soi (comme de regarder ce qui se passe chez soi plutôt que d'être détourné des défauts, des fautes et des malheurs d'autrui), de ramener une présence de soi à soi de cette distance que l'on a de soi à soi<sup>338</sup>. Toute la pratique de l'empereur-philosophe vise à ramener constamment cette présence à soi, ce qui a pour conséquence d'opérer en lui une transfiguration de son mode d'être.

Bref, ses *Pensées* ainsi que les témoignages de son entourage nous montrent que la pratique du stoïcisme a bel et bien opéré une « purification » de son âme qui s'est répercutée à tous les niveaux de son existence (psychologique, éthique, politique et spirituel). En ce sens, la thérapie de l'âme est pour Marc Aurèle salutaire.

## Conclusion

Ce travail de mémoire a présenté en quoi l'enseignement stoïcien et plus particulièrement celui d'Épictète répondait à une thérapie de l'âme dans un contexte où la philosophie est avant tout une manière de vivre. Nous avons vu à partir des *Entretiens* et du *Manuel* quels étaient les moyens à mettre en œuvre dans sa vie si l'on souhaitait s'occuper de soi (*epimeleia heauton*), c'est-à-dire s'occuper d'une âme qui est davantage sous l'emprise d'une agitation perpétuelle (*stultitia*) que dans un état serein et qui par conséquent empêche l'accomplissement d'une vie vertueuse tant recherchée par les philosophes antiques. La discipline de l'assentiment nous a montré qu'elle participait largement à une maîtrise des passions puisqu'elle nous permettait, par un exercice d'objectivation des représentations, de ne pas développer de jugements inadéquats, qui sont la source de nos passions et de nos troubles. Comme le souligne T. Bénatouil, « Épictète assimile purement et simplement tous nos comportements pratiques à un épiphénomène du fonctionnement cognitif, voire intellectuel, de notre esprit, à savoir de nos jugements conscients<sup>339</sup> ». En effet, c'est la construction de nos jugements par le biais de nos représentations subjectives qui détermine nos mauvaises actions. Nos comportements sont par conséquent le résultat d'une conception erronée des objets tels qu'ils se présentent objectivement dans la réalité. Toute l'ascèse va donc consister à faire un bon usage des représentations afin d'extraire le sujet d'une subjectivation responsable de ses souffrances et de ses malheurs. Ainsi, un objet de désir n'en sera plus un si ce même sujet considère cet objet de manière objective, dans sa réalité physique, voire cosmologique. Cela équivaut à rationaliser sa pensée en mettant à l'épreuve les énoncés des représentations qui ne sont pas conformes à la Raison universelle. Ce moment est par conséquent essentiel puisqu'il représente l'activité même de la philosophie qui consiste en un travail critique de la pensée sur elle-même dans un

---

plein, achevé, complet, autosuffisant, et susceptible de produire cette transfiguration à soi qui est le bonheur que l'on prend de soi à soi ». Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet.*, op. cit., p. 305.

<sup>338</sup> *Ibid.*, pp. 210-214.

<sup>339</sup> Bénatouil, Thomas. *Les stoïciens III. Musonius – Épictète – Marc Aurèle.*, op. cit., p. 100.

dialogue avec soi-même. Ce travail cognitif sur les représentations a donc un impact sans précédent sur le mode de pensée du sujet mais également sur sa manière de vivre puisque le pratiquant transforme petit à petit sa vision du monde (une pensée qui se transforme cause inévitablement une transformation existentielle). C'est la raison pour laquelle nous avons soutenu à plusieurs reprises que la discipline de l'assentiment était prioritaire et complémentaire aux deux autres disciplines et que l'usage des représentations pouvait être considéré comme le lieu de la *possibilité* d'une transformation de soi. Bien évidemment, l'examen critique des représentations n'est qu'un élément de l'ensemble des pratiques du soin de soi proposées par les stoïciens. Toutefois, son effet est saisissant puisque « l'ensemble des exercices ou des techniques d'examen, d'usage et d'élaboration de nos représentations sont destinés à imprégner et structurer par les principes stoïciens toutes nos perceptions, de nos sensations les plus quotidiennes à nos convictions profondes<sup>340</sup> ». Ainsi, la discipline de l'assentiment participe pleinement à un changement de mode de vie non seulement par une transformation de nos modes de pensée, par une réforme de nos conduites morales, mais également par cet « objectif spirituel » qui permet d'atteindre une certaine transfiguration de soi-même en tant que sujet (une transmutation spirituelle)<sup>341</sup>.

L'enseignement d'Épictète est donc unique car il a l'avantage de proposer un discours qui guide l'individu dans la manière de s'approprier les dogmes et de mettre en œuvre ces principes théoriques dans sa vie pour se transformer soi-même. Nous avons vu que ce rapport pédagogique qui est établi entre le maître et l'élève était psychagogique dans le sens où il avait une influence corrective et thérapeutique sur l'attitude psychique du pratiquant. Or, Foucault précise que l'on appelle « psychagogique » « la transmission d'une vérité *qui n'a pas* pour fonction de doter un sujet quelconque d'aptitudes etc. mais qui a pour fonction *de modifier le mode d'être* de ce sujet auquel on s'adresse<sup>342</sup> ». Ici, l'auteur rapproche la notion de psychagogie avec celle de vérité : il y a pour le maître cette nécessité de « dire vrai » afin que la vérité – qu'il a lui-même expérimentée – puisse produire son effet, à savoir une mutation du mode d'être du sujet auquel il s'adresse<sup>343</sup>. Cette nouvelle définition de la psychagogie se distingue de celle que nous avons privilégiée dans ce travail puisqu'elle se rapporte davantage à un objectif spirituel (transfiguration du mode d'être par un retour de la vérité sur le sujet) que thérapeutique (produire un effet sur l'âme du pratiquant ou former son âme). Cela nécessiterait d'approfondir la notion de psychagogie afin de mieux comprendre à quoi celle-ci se rapporte exactement lorsque l'on parle d'effets psychagogiques. Quoi qu'il en soit, cela ne remet pas en question le fait que les pratiques du soin de soi ont des répercussions thérapeutiques et

---

<sup>340</sup> *Ibid.*, pp. 196-197.

<sup>341</sup> Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet.*, op. cit., p. 398.

<sup>342</sup> *Ibid.*, p. 389. Je souligne.

<sup>343</sup> *Ibid.*, p. 390.

spirituelles mais également éthiques et psychologiques sur le pratiquant (Marc Aurèle le montre bien dans ses *Pensées*).

Ces répercussions qui touchent plusieurs aspects de la vie du pratiquant reposent bien évidemment sur la manière de transposer un dogme en un exercice pratique. Pour cela, le discours d'Épictète excelle dans sa façon de transformer un principe théorique en un précepte d'action. En ce sens, l'ascèse stoïcienne est conçue comme une « mise en œuvre du discours vrai » dans « l'activité même du sujet »<sup>344</sup>. Ce moment a toute son importance puisqu'il consiste littéralement à « transformer le discours vrai, la vérité en *éthos*<sup>345</sup> » : c'est en s'appropriant les pensées ou les principes stoïciens venant du maître que le pratiquant sera capable d'affronter les épreuves de la vie. L'exercice pratique permet donc de « faire en sorte qu'une vérité soit gravée dans l'esprit de manière à s'en souvenir aussitôt que besoin est [...] à en faire immédiatement un principe d'action<sup>346</sup> ». Ainsi, cela permet à celui qui s'exerce à la philosophie d'avoir *en pensée* des règles de conduites qui, une fois transposées dans une pratique, lui permettront de vivre une vie en accord avec les principes de la doctrine. La philosophie semble donc opérer en deux temps : d'une part en pensée (*meletan*) puis d'autre part par une mise en action de cette pensée en situation réelle<sup>347</sup>. Par conséquent, toute la pédagogie stoïcienne d'Épictète repose sur la notion d'*askèsis* qui consiste à s'entraîner, à s'exercer à la philosophie par ce qu'il y a une nécessité à *se préparer* aux épreuves de la vie : elle est donc primordiale dans l'optique d'une transformation de son mode de vie ou, pour le dire autrement, pour *se former* à un style de vie philosophique.

Ainsi, la vie ne sera jusqu'au bout qu'une épreuve et l'ascèse stoïcienne va nous permettre d'appréhender et de confronter cette réalité de manière pédagogique. En effet, c'est en se confrontant au réel, aux difficultés et aux malheurs de la vie, que l'on va s'éduquer soi-même, que l'on va « former le soi », en contrôlant la pensée au moment où celle-ci est confrontée à ce réel. L'idée est de tirer profit de ces épreuves, de « vivre sa vie de telle manière qu'à chaque instant on se soucie de soi » et cela grâce aux exercices spirituels qui sont à notre disposition<sup>348</sup>. Il s'agit constamment de se préparer mentalement à toutes sortes d'épreuves et d'en faire usage pour progresser dans la vie. L'objectif est bien entendu de garantir une sérénité intérieure qui nous protégera et nous aidera à surmonter toutes nos épreuves douloureuses. La manière de vivre stoïcienne repose donc sur une attitude intérieure rigoureuse qui va permettre de mesurer, de régler et de maîtriser tous les mouvements intérieurs afin de supporter tous les événements extérieurs (ma liberté intérieure me permet de ne pas dépendre d'eux). Cela nécessite toutefois

---

<sup>344</sup> *Ibid.*, p. 397-398.

<sup>345</sup> *Ibid.*, p. 398.

<sup>346</sup> *Ibid.*, p. 340.

<sup>347</sup> *Ibid.*, p. 407.

<sup>348</sup> *Ibid.*, p. 421, p. 430.



une attention à soi particulièrement soutenue, une endurance dans la durée, une renonciation à certains désirs et un courage qui demandent une grande détermination si l'on souhaite goûter à une vie absente de troubles. C'est la raison pour laquelle une telle vie peut être qualifiée de combat avec soi-même.

Vécu de cette manière, le stoïcisme peut paraître quelque peu décourageant étant données l'exigence et la maîtrise de soi qu'il exige. Car il s'agit bien de se préparer à devoir supporter et accepter toutes les situations difficiles de la vie quelles qu'elles soient en s'efforçant d'évacuer toutes les émotions négatives qui viendraient nous perturber (comme la tristesse, la peur ou la colère). Sans toutefois entrer dans le débat de savoir si ces émotions sont néfastes ou non à notre équilibre psychique, nous pouvons néanmoins nous demander s'il serait envisageable de songer à une telle conception de la vie de nos jours ? Tout d'abord, il est bien évidemment difficile de transposer l'intégralité d'un mode de vie de l'antiquité gréco-romaine dans notre société. Cela dit, il est tout à fait envisageable de mettre en pratique certains éléments de l'enseignement d'Épictète en dehors de leur contexte historique. L'examen critique des représentations que l'on retrouve dans les thérapies cognitives en est un exemple. Quant aux enseignements stoïciens, ils peuvent nous aider à donner un sens à notre vie dans des moments difficiles, à voir les choses d'une manière tout à fait nouvelle lorsqu'il faut faire face aux événements de la vie ou dans nos relations avec autrui. Ils nous montrent également que le fait de choisir un mode de vie vertueux a des répercussions positives sur notre bien-être comme sur celui d'autrui (le bonheur stoïcien ne peut se réaliser que dans la vertu). En ce sens, ils ne sont pas dénués de sens du moment que l'on adhère à une conception rationnelle ou « naturaliste » du monde (l'existence d'un ordre et de lois de la nature, lois constantes qui rendent compte des changements des êtres naturels). Quant à l'idée d'une vie « qui doit être reconnue, pensée, vécue, pratiquée comme une épreuve perpétuelle<sup>349</sup> », s'y préparer est un acte de sagesse en soi puisqu'il nous aide à accepter l'ordre des choses. En somme, accorder sa raison à la Raison universelle, c'est accepter tous les événements de la vie ; c'est donc accepter la vie telle qu'elle se présente, avec ses épreuves et ses joies.

La lecture des deux traités d'Épictète peut donc assurément nous aider à transformer nos modes de pensée et la mise en pratique des exercices spirituels qui y sont proposés aura nécessairement un impact sur nos modes de vie si ces exercices sont pratiqués avec assiduité et détermination. Cela implique toutefois un investissement et un effort personnel soutenu tout au long de notre vie. Mais cette régularité dont Épictète ne cesse de souligner l'importance sera bénéfique dans le sens où elle nous permettra de développer cette présence à soi qui semble indispensable si l'on souhaite vivre une vie de philosophe, c'est-à-dire une vie gouvernée par une âme sereine prête à affronter les tourments de la vie de manière vertueuse.

---

<sup>349</sup> *Ibid.*, p. 419.



## Bibliographie

### Textes sources

#### **Textes stoïciens et ceux se rapportant au stoïcisme**

---

Aurelius Antoninus, Marcus. *Pensées*, trad. Bréhier Émile. Paris, Gallimard, 2018.

Aurelius Antoninus, Marcus. *Pensées pour moi-même suivies du Manuel d'Épictète*, trad. Meunier Mario. Paris, GF Flammarion, 1992.

Epictetus. *Entretiens, fragments et sentences*, trad. Muller Robert. Paris, Vrin, 2015.

Epictetus. *Entretiens. Manuel*, trad. Souilhé Joseph. Paris, Les Belles Lettres, 2019.

Epictetus. *Manuel d'Épictète*, trad. Hadot Pierre. Paris, Le livre de Poche, 2000.

Epictetus. *Manuel d'Épictète*, trad. D'Jeranian Olivier. Paris, GF Flammarion, 2020.

Laërce, Diogène. *Vies et doctrines des stoïciens*, trad. Goulet Richard. Paris, Le Livre de Poche, 2006.

Simplicius. *Commentaire sur le « Manuel » d'Épictète*, tome I : *Chapitres I à XXIX*, édition Ilsetraut Hadot, Collection des Universités de France, Paris, Les Belles Lettres, 2001.

Simplicius. *Commentaire sur le « Manuel » d'Épictète*, trad. Hadot Ilsetraut. New York, Brill, 1996.

Zeno, Chrysippus. *Stoicorum Veterum fragmenta*, trad. Von Arnim Hans et Maximilian Adler. Lipsiae: in aed. B.G. Teubneri, 1903-1924.

#### **Textes se rapportant au soin de l'âme**

---

Cicéron. *Tusculanes. Tome II : Livres III-V*, trad. Humbert Jules. Paris, Les Belles Lettres, 1931.

Foucault, Michel. *L'herméneutique du sujet. Cours au Collège de France 1981-1982*. Paris, Gallimard, Seuil, 2001.

Platon. *Alcibiade*, trad. Pradeau, Jean-François, & Chantal Marboeuf. Paris, GF Flammarion, 2000.

### Littérature secondaire

#### **Textes se rapportant au stoïcisme**

---

Bénatouil, Thomas. *Faire usage : la pratique du stoïcisme*. Paris, Vrin, 2006.

– *Les stoïciens III. Musonius – Épictète – Marc Aurèle*. Paris, Les Belles Lettres, 2009.

D'Jeranian, Olivier. « Deux théories stoïciennes des affections préliminaires », *Revue de philosophie ancienne*, vol. tome xxxii, no. 2, 2014, pp. 225-257.

– « Faiblesse cognitive et faiblesse morale chez les stoïciens », *Philonsorbonne*, 11 | 2017, pp. 173-193.

Dufour, Richard. *Chrysippe. Œuvre philosophique*, T.1 et II. Fragments. Paris, Les Belles Lettres, 2019.

Glibert-Thirry Anne. « La théorie stoïcienne de la passion chez Chrysippe et son évolution chez Posidonius » in *Revue Philosophique de Louvain*. Quatrième série, tome 75, n°27, 1977. pp. 393-435.

Gourinat, Jean-Baptiste. *Les stoïciens et l'âme*. Paris, PUF, 1996.

Hadot, Ilsetraut. *Sénèque, Direction spirituelle et pratique de la philosophie*. Paris, Vrin, 2014.

Hadot, Pierre. *La citadelle intérieure : Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle*. Paris, Fayard, 1992.

Ildefonse, Frédérique. « La multiplicité intérieure chez Marc Aurèle. » *Rue Descartes*, vol. 43, no. 1, 2004, pp. 58–67.

Laurand, Valéry. *Le vocabulaire des stoïciens*. Paris, Ellipses, 2002.

Long, Anthony Arthur et David Sedley. *Les philosophes hellénistiques, II Les stoïciens*. Paris, Flammarion, 2001.

Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive-behavioural Therapy (CBT) : Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. New York, Second edition. 2020.

Veillard, Christelle. *Les stoïciens : une philosophie de l'exigence*. Paris, Ellipses, 2017.

### **Textes se rapportant à la philosophie comme manière de vivre**

---

Baudart, Anne. *Qu'est-ce que la sagesse ?*. Paris, Vrin, 2013.

Constantopoulos, Michel. « Le souci de soi de Michel Foucault ou comment faire de sa vie une œuvre », *Che vuoi*, vol. 19, no. 1, 2003, pp. 203-217.

Cooper, John. « Socrate et la philosophie comme manière de vivre. » *Études platoniciennes*, vol. 4, no. 4, 2007, pp. 297–321.

Domanski, Juliusz. *La Philosophie, théorie ou manière de vivre ? Les controverses de l'Antiquité à la Renaissance*. Paris – Fribourg, Cerf – Éditions universitaires de Fribourg, 1996.

Hadot, Ilsetraut, et Hadot, Pierre. *Apprendre à philosopher dans l'antiquité : L'enseignement du Manuel d'Épictète et son commentaire Néoplatonicien*. Paris, Le Livre de Poche, 2004.

Hadot, Pierre. *Exercices spirituels et philosophie antique*. Paris, Albin Michel, 2002.

– *La philosophie comme éducation des adultes : textes, perspectives, entretiens*. Paris, Vrin, 2019.

– *La philosophie comme manière de vivre : Entretiens avec Jeannie Carlier et Arnold I. Davidson*. Paris, Le Livre de Poche, 2018.

– *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* Paris, Gallimard, 2017.

Jeanmart, Gaëlle. « L'art du combat dans la philosophie occidentale : de la dialectique antique à la dispute scolastique », *Le Télémaque*, vol. 31, no. 1, 2007, pp. 35-50.

Pavie, Xavier. *Exercices spirituels. Leçons de la philosophie antique*. Paris, Les Belles Lettres, 2014.

– « Le corps, matière d'exercices spirituels », *Sociétés*, vol. 125, no. 3, 2014, pp. 69-79.

### **Textes se rapportant aux thérapies de l'âme et aux thérapies cognitives**

Blondiaux, Isabelle. « Les origines de la psychothérapie dans la philosophie grecque » in Vinot-Coubetergues, Michelle, et Edmond Marc. *Les fondements des psychothérapies. De Socrate aux neurosciences*. Dunod, 2014, pp. 5-20.

Granger, Bernard. « Thérapies cognitives et philosophie stoïcienne. » *PSN*, vol. 1, no. 3, 2003, pp. 26–30.

Lucas, David. « La philosophie antique comme soin de l'âme », *Le Portique | Soin et éducation (II)*, 2007.

Pichat, Michaël, Anne Ray, et Marie-Carmen Castillo. « Le stoïcisme comme précurseur épistémologique de la thérapie cognitive », *PSN*, vol. 12, no. 2, 2014, pp. 65-76.

Voelke, André-Jean. *La philosophie comme thérapie de l'âme : Études de philosophie hellénistique*. Éditions Universitaires Fribourg Suisse, 1993.

### **Autres ressources**

#### **Dictionnaire**

Bailly, et al. *Dictionnaire Grec-Français*. Ed. revue / par L. Séchan et P. Chantraine, 2015.

#### **Sites internet**

Comment vivre au quotidien ? <https://biospraktikos.hypotheses.org>. Ce carnet de recherche proposé par Maël Goarzin, doctorant en philosophie à l'Université de Lausanne, propose de nombreux articles axés sur la philosophie comme manière de vivre et sur le stoïcisme.

Encyclopaedia Universalis : <https://www.universalis.fr>. Référence encyclopédique du monde francophone.

Stoa Gallica : <http://stoagallica.fr>. Ce site regroupe des articles sur l'étude et la pratique de la philosophie stoïcienne.

# Annexe

## Schéma des exercices de la discipline de l'assentiment

